

## 5 Handlungsempfehlungen zur *Geduld* im Einzelcoaching

Ausgehend von der vorliegenden theoretischen und empirischen Untersuchung zur *Geduld als Ressource* sowie deren Auswertung und Interpretation werden folgende Handlungsempfehlungen zur Geduld im Einzelcoaching junger Erwachsener ausgesprochen (vgl. Abbildung 25, Handlungsempfehlungen zur Geduld im Einzelcoaching):

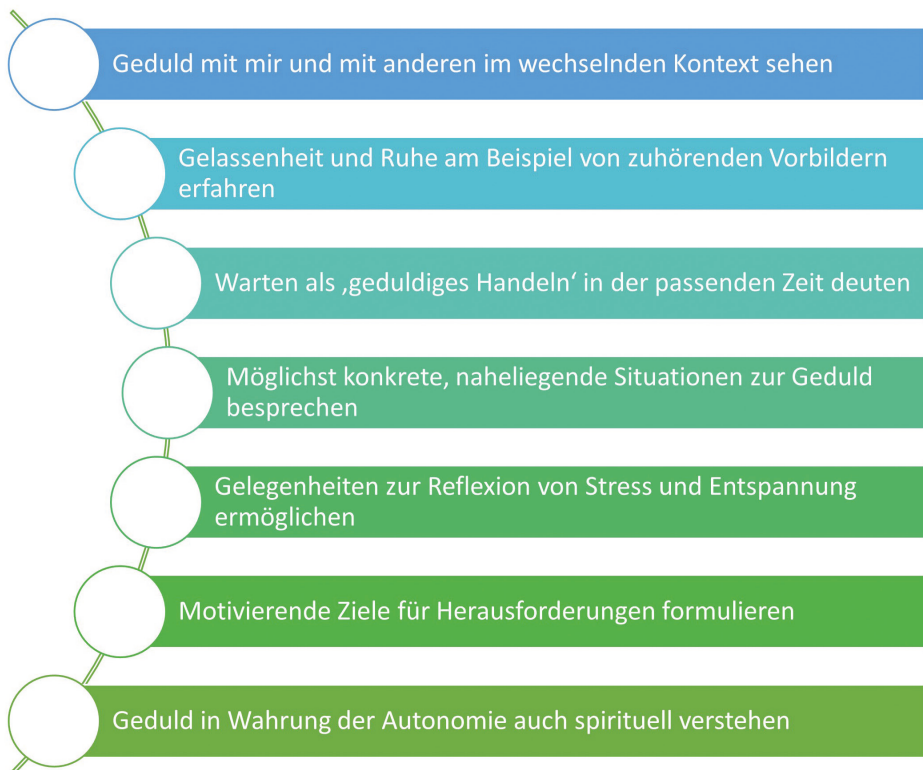


Abbildung 25: Handlungsempfehlungen zur Geduld im Einzelcoaching, eigene Darstellung (Siebert-Blaesing 2020c)

## 5.1 *Geduld* mit mir und anderen im wechselnden Kontext sehen

Coaches sollten im Einzelcoaching junger Erwachsener beachten, dass ihre Klient\*innen *Geduld* im Alltag in unterschiedlichen Kontexten verschieden erleben können. Das bedeutet, dass das Erleben der jungen Erwachsenen der *Geduld* mit sich selbst anders sein kann als das Erleben der *Geduld*, die sie für ein Gegenüber aufbringen. Die individuelle Person kann sich in unterschiedlichen Lebenssituationen jeweils anders als geduldig/ungeduldig wahrnehmen und verhalten. Auch die Wahrnehmung der *Geduld*, die sie an anderen Menschen beobachten, kann sich je nach den Einflüssen des Umfeldes verändern. Coaching bietet hierfür einen methodischen, zeitlichen und thematischen Rahmen, in dem die Selbst- und Fremdwahrnehmung der *Geduld* mit jungen Erwachsenen reflektiert werden können.

## 5.2 Gelassenheit und Ruhe am Beispiel von zuhörenden Vorbildern erfahren

Coaches sollten beachten, dass die Erfahrung von Ruhe und Gelassenheit als Kennzeichen von *Geduld* von jungen Erwachsenen geschätzt wird. Die befragten jungen Erwachsenen genießen es besonders, wenn ihnen jemand zuhören kann (vgl. Albert et al. 2019a; 2019b). Deshalb wird empfohlen, jungen Erwachsenen geschützte Gelegenheiten zu bieten, in denen sie von sich und ihrem Erleben und ihrer Wahrnehmung des Lebens erzählen können und ihnen zuzuhören. Ruhe und Gelassenheit sollte im Coaching gezielt reflektiert und praktiziert werden. Im Bildungssektor, in der Beratung und in der Arbeitswelt junger Erwachsener sollten Angebote für ein glaubhaftes Erleben von *Geduld* und ‚geduldigem Handeln‘ unterstützt werden.

Für Coaches ist es wichtig zu wissen, dass Eltern und Großeltern für viele junge Erwachsene zentrale Vorbilder sind, von denen sie *Geduld* erfahren können. Auch Geschwister, Freund\*innen, Kolleg\*innen, Anleiter\*innen, Vorgesetzte, Lehrer\*innen sowie einzelne bekannte Persönlichkeiten werden von jungen Erwachsenen als bedeutsames Vorbild für die Erfahrung von *Geduld* genannt. Junge Erwachsene sehen und nutzen jedoch Unterschiede im Erleben relevanter Bezugspersonen, was sich daran bemerkbar macht, dass oftmals nur ein Elternteil als geduldig beschrieben wird. Das glaubwürdige geduldige Vorleben durch Bezugspersonen hat einen prägenden Einfluss auf die Wahrnehmung der *Geduld* junger Erwachsener. Empfehlenswert ist es von daher, im Coaching selbst als Vorbild für *Geduld* zur Verfügung zu stehen. Es ist auch förderlich, mit den jungen Erwachsenen dazu zu arbeiten, wie sie sich selbst als Vorbild für *Geduld* erfahren, und wo ihnen dies schwerfällt oder für

sie keinen Sinn macht. Wichtig ist es, das Lebensumfeld junger Menschen als Ressource einzubeziehen. Es können auch ergänzend historische Personen und Figuren sowie Personen der aktuellen Forschung in ihrer Erfahrung mit herausfordernden Lebenssituationen als Beispiele in das Coaching eingebunden werden.

### 5.3 Warten als Intervention des *geduldigen Handelns* in der Zeit verstehen

Coaches sollten Warten als eine notwendige Intervention in einem Entwicklungsprozess hin zu einem gewünschten Ziel verstehen. Der/die individuelle junge Erwachsene kann in unterschiedlichen Kontexten unterschiedlich schnell oder langsam handeln, ruhig oder aktiv sein. Das definiert sich im Sinne dieser Untersuchung als ein Kennzeichen des ‚geduldigen Handelns‘. Hierin scheint es keinen typischen jungen Erwachsenen zu geben, sondern es besteht vielmehr eine feinschichtige und differenzierte Wahrnehmung des eigenen Erlebens von Geduld, von sich kontinuierlich verändernden oder stagnierenden Einflüssen in der Umwelt sowie ein Gespür für den passenden Zeitpunkt (Kairos) für Veränderung. Es empfiehlt sich, den jungen Menschen im Coaching ein Feedback zur Geduld zu geben und mit ihnen gemeinsam die Geduld in einen persönlichen, organisationsbezogenen und gesellschaftlichen Zusammenhang einzuordnen sowie für das Umsetzen von relevanten Zielen zu nutzen.

### 5.4 Konkrete, naheliegende Situationen zur *Geduld* besprechen

Coaches sollten Situation mit Geduld und Ungeduld möglichst an konkreten naheliegenden Beispielen besprechen und in aktuelle Entwicklungen einordnen. Es scheint für junge Erwachsene hilfreich zu sein, ihre Wahrnehmung von Schnelllebigkeit sowie Langsamkeit am Beispiel ihres individuellen Alltages zu überprüfen. Die Reflexion der Geduld bietet sich hierbei als ein Entscheidungskriterium im Umgang mit der Zeit und dem individuellen Zeiterleben an. Sinnvoll ist es für eine positive Erfahrung von Geduld, die vorhandene Zeit und die Kontakte des eigenen Umfelds sowie die ausgemachten Fähigkeiten, Talente und Interessen als Ressourcen für das Erreichen bedeutender Ziele verstehen zu lernen. Je näher die Erfahrungsräume zeitlich sind, umso leichter fällt es jungen Erwachsenen, diese mit dem Erleben von Geduld und Ungeduld insbesondere in Bezug auf das eigene gesundheitliche Wohlbefinden zu verbinden. Es kann für junge Erwachsene hilfreich sein, den Sinn eines geduldi-

gen, aber auch ungeduldigen Handelns in der jeweiligen Situation genau zu reflektieren. Unterstützend könnte es sein, auch in zeitlich unüberschaubaren Entwicklungen und Phasen hoher Belastung kleinschrittige, praktikable Veränderungsvorhaben miteinander zu planen sowie das Coaching insgesamt in kurzen Einheiten, aber über eine längere Lebensphase zuzusagen.

## 5.5 Gelegenheiten zur Reflexion von Stress und Entspannung ermöglichen

Im Coaching sollten Gelegenheiten zur Reflexion von Stress sowie der Erfahrung von Entspannung geschaffen werden. Die Befragung zur *Geduld als Ressource* belegt, dass junge Erwachsene die Möglichkeiten schätzen, über das Verhältnis zwischen Spannung und Entspannung, das Erreichen angestrebter motivierender Ziele, den erlebten Stress und die notwendige Geduld hierzu nachzudenken. Hierauf sollten ein Einzelcoaching sowie eine Lern- und Arbeitsumgebung ausgerichtet sein. Gleichzeitig sollte das Bedürfnis junger Erwachsener nach Rückzug und Privatheit angemessen respektiert werden. Für das betriebliche Miteinander ist es essenziell, die Bedarfe der jetzigen jungen Generation ernst zu nehmen und als Veränderungsimpulse für das Verhältnis zwischen Schule, Ausbildung, Studium, Arbeitswelt und privatem Leben zu sehen. Dies sieht sowohl einen Freiraum für Entwicklungen vor wie auch die verantwortliche Einbindung junger Erwachsener in alle gesellschaftlichen und organisatorischen Abläufe. Hierzu sind durchgehende Mitwirkungsmöglichkeiten junger Menschen in allen sie betreffenden Lebensbereichen notwendig. Außerdem ist eine wechselseitige Erkenntnis in den Generationen erforderlich, dass ein gewünschter Rückzug junger Menschen nicht immer ein Anzeichen der Trennung des Arbeitsverhältnisses oder der Beziehungen ist, sondern möglicherweise deutlich macht, wie sich Beziehungen und Arbeitsbedingungen kontinuierlich umgestalten und jede Generation neue Sichtweisen in die Zusammenarbeit einbringt. Gleichzeitig zeigt sich darin aber auch, dass es für einen jungen Menschen notwendig ist, sich zeitweise sowohl Pausen zu ermöglichen als auch andererseits stressigen und belastenden Situationen auszusetzen und einen konstruktiven und gesunden Umgang über die Interaktion mit anderen Menschen damit zu lernen. Hierfür wäre die Geduld als eine stabilisierende Ressource und Intervention für eine gute Gewichtung nutzbar.

## 5.6 Motivierende Ziele für Herausforderungen formulieren

Coaches sollten jungen Erwachsenen ein Nachdenken über motivierende Ziele zur Bewältigung schwieriger Lebenssituationen (Herausforderungen) ermöglichen. Wichtig kann es für Coaches sein, zu wissen, dass die Reflexion über die Geduld für junge Erwachsene oftmals neu ist, sie junge Menschen jedoch in ihrer Alltagsbezogenheit als mögliche Ressource für die Ausrichtung des eigenen Lebens oft interessiert. Es wird somit empfohlen, die Geduld im Coaching als eine psychosoziale und psychopädagogische Ressource für das Erreichen bedeutender Lebensziele sowie den Umgang mit Hindernissen, Herausforderungen und Krisen zu reflektieren und für die handelnde Umsetzung zu nutzen. Insbesondere die Recherche von historischen Quellen und Studien zeigt, dass Geduld im Durchstehen und in der Bewältigung von Krisen und Belastungen des Alltagslebens über die Zeit erfahrbar werden kann. Für junge Erwachsene kann Geduld demnach eine Ressource zum Tragen und Lösen zukünftiger möglicher Krisenerfahrungen in der privaten Lebensplanung sowie im beruflichen Umfeld in naher Zukunft sein, sofern sie ihren Bedürfnissen nach realistischen Optionen, Sicherheit und sinnvollem Tun entspricht.

## 5.7 *Geduld* in Wahrung der Autonomie auch spirituell verstehen

Als Coach kann es passend sein, die Geduld als Ressource auch spirituell zu verstehen. Da Geduld besonders dort gefordert wird, wo Ziele und Wünsche sich oft nur schwer erreichen lassen, könnte es eine angemessene Intervention darstellen, Geduld auch unter dem Fokus der spirituellen Orientierung und Sinnsuche zu thematisieren. Es ist aber entscheidend, hierin das Bedürfnis der jungen Erwachsenen nach einem Respekt ihres Privattraumes und ihrer religiös-spirituellen Autonomie zu beachten.

