

## Anleitung zu Erwartungen

**Dich von deinen Erwartungen lösen kannst du nur, wenn du sie erkennst und dazu benötigst du deine Präsenz und Wahrnehmung!**

1. Pack am Morgen, wenn du los gehst, ein Blatt Papier und einen Stift in deine Hosentasche.
  2. Nutze deine Präsenz im Alltag und schreibe jeweils mit einem Stichwort auf, in welchen Situationen oder in welchen Momenten du überrascht, überrumpelt, genervt, baff, verletzt oder sonst irgendwie vor den Kopf gestossen wurdest.  
Tue das gleich nachdem du es bemerkst und scheint das schlechte Gefühl noch so klein oder kurz zu sein. Mache das bei der Arbeit, wie auch in deiner Freizeit.  
Tue das ruhig ein paar Tage lang, wenn du abends feststellst, dass es noch viel Platz auf deinem Papier hat.
  3. Vermutlich hast du bereits nach einem Tag einige beisammen. Wenn dem so ist, setze dich am Ende des Tages hin und beantworte folgende Fragen. Am besten notierst du dir deine Antworten, visualisieren hilft!  
Lasse dir dabei Zeit und horche tief in dich hinein!  
Lies die erste Frage, beantworte sie und lasse dich erst dann auf die nächste Frage ein!
- **Welche Erwartung hattest du als du überrascht, genervt, überrumpelt, baff, verletzt oder sonst irgendwie vor den Kopf gestossen wurdest?**
  - **Warum wurden deine Erwartungen nicht erfüllt?**
  - **Woher stammen deine Erwartungen?**
  - **Warum bist du davon ausgegangen, dass deine Erwartungen erfüllt werden?  
Was gab dir Anlass dazu? Woher kamen sie?**
  - **Waren deine Erwartungen gegenüber deinem Mitmenschen klar ausgesprochen und auch verstanden worden? Hast du nachgefragt?**
  - **Wie weit haben dich deine Erwartungen negativ beeinflusst, so, dass dein weiteres Wohlbefinden davon beeinflusst wurde?**

Ich hoffe du hast bemerkt, was deine Erwartungen für Auswirkungen auf dich und dein Umfeld haben, wie sie dich ausbremsen und es dir erschweren Situationen zu **korrigieren**, um das Beste für dich herauszuholen.

**Erwartungen sind Gedanken und Vorstellungen in eine Zukunft, die du nicht kennst!**

Mit deiner Erwartungshaltung verlässt du die Präsenz! Es ist dir dadurch erschwert, auf das, was gerade um dich herum und in dir geschieht, Einfluss zu nehmen, zu korrigieren und aus deiner Kraft und Energie zu schöpfen.

**Erwartungen ziehen unweigerlich Enttäuschungen nach sich, verursachen schlechte Gefühle, nerven und stressen!**

Ist das nicht Grund genug keine zu haben?

Jetzt drehen wir den Spiess um!

1. **Schreibe auf, welche Erwartungen du glaubst erfüllen zu müssen.**  
Jede Frage erst beantworten, Antworten notieren, dann weiterlesen!
2. **Welche Erwartungen die du zu erfüllen hast, erfreuen dein Herz? Markiere sie.**
3. **Gibt es an dich adressierte Erwartungen, die du erfüllst, welche nicht wirklich deiner Existenz und DEINER Lebensqualität dienen?**
4. **Wurden diese Erwartungen dir gegenüber klar formuliert?**  
Wenn nein, warum erfüllst du sie dann? Wie frei und ungezwungen fühlst du dich, wenn du diesen nachkommst?

Löse dich davon **zu glauben**, Erwartungen erfüllen zu müssen. Du hast das Recht zu entscheiden, was du erfüllen willst und was nicht!  
Schaffe Klarheit und frage nach, ob „das“ wirklich von dir erwartet wird und staune, welche Freiheitsgefühle sich durch das Nachfragen bei dir, wie auch bei deinem Gegenüber einstellen können.

Wenn du experimentierfreudig bist, kannst du es auch darauf ankommen lassen und es ausprobieren, indem du stillen Erwartungen einfach nicht mehr nachkommst.

Verhalte dich einmal anders, als es deine Mitmenschen von dir gewohnt sind. Oft sind es die winzigen Dinge, die es ausmachen, wie den Platz eines anderen einzunehmen oder den „Hallo-Kuss“ deinem Schatz einmal nicht zu geben. Es gibt dutzende Dinge, die sich als alltägliche Erwartungsmuster eingeschlichen haben, besonders in Familien und Beziehungen. Wähle eines aus, und sei mal „anders“!

Achte darauf, wie die Reaktionen ausfallen. Netterweise klärst du dann deine Mitmenschen über dein Verhalten auf. Vielleicht entsteht eine ganz spannende Diskussion.....

**So manche Beziehung könnte durch ein offenes Erwartungsgespräch „belebt“ und sogar gerettet werden!**