

Erwartungen hinterfragen – Beispiel

Situation:

Chef gibt mir eine Aufgabe kurz vor Feierabend, obwohl ich pünktlich los will

Ihre wahrgenommene Erwartung:

er erwartet, dass ich das jetzt noch mal eben für ihn fertig mache und dann eben länger bleibe

Wessen Erwartung ist das? Ihre oder die einer anderen Person?

die von meinem Chef an mich

Welche Beweise/Tatsachen sprechen für die Gültigkeit der Erwartung?

Er macht das öfter mal und sagt Sachen wie „schnellstmöglich“

Welche Aspekte sprechen gegen die Gültigkeit der Erwartung?

Er hat nicht explizit gesagt „heute noch“

Wie können Sie sich die Situation alternativ erklären, wenn nicht durch die wahrgenommene Erwartung?

Er will mir sagen, dass die Aufgabe hohe Priorität hat und ich sie am nächsten Arbeitstag direkt als erstes machen soll

Wie würden Kollegen, Freunde oder andere nahestehende Personen die Situation erklären? Würden Sie die gleiche Erwartung wahrnehmen wie Sie?

Die würden auch denken, dass er mir sagen wollte, dass die wichtig ist

Meine Kollegin bleibt aber auch immer länger aus Angst vor Ärger bei solchen Situationen

Wenn Sie Ihre Erwartung weiterhin bestätigt sehen: Was würde im schlimmsten Fall passieren, wenn Sie die Erwartung nicht erfüllen?

Im schlimmsten Fall bekomme ich einen auf den Deckel dafür, dass ich sie erst am nächsten Morgen gemacht habe

Wie wahrscheinlich ist es, dass das eintritt?

Bisher ist es noch nie vorgekommen und auch bei Kollegen habe ich es noch nicht erlebt

Quelle: angelehnt an Kaluza, G. (2015). Gelassen und sicher im Stress. Wiesbaden: Springer.