

Erwartungen hinterfragen

Erwartungen und Anforderungen können einen Druck erzeugen, der letztlich zu Stress führt. Diese wahrgenommenen Erwartungen und Anforderungen unterliegen jedoch zu einem Großteil unserer eigenen Einschätzung. Damit sind sie nicht festgeschrieben, sondern veränderbar. Auf diesem Arbeitsblatt finden Sie einige Fragen, die Sie dazu anregen sollen, Ihre Erwartungen zu reflektieren. Da es sich bei solchen Erwartungen häufig um monate- oder jahrelang entwickelte Denkmuster handelt, können Sie sich diese wie eine Brille vorstellen, die fest auf Ihrem Kopf sitzt. Durch diese Brille betrachten Sie alles um sich herum und nehmen so die Welt wahr. Wenn Sie diese nun vorsichtig absetzen, kann es sein, dass Sie etwas völlig Neues sehen oder nahezu das gleiche wie zuvor. Nehmen Sie sich daher Zeit und sein Sie ehrlich zu sich selbst, um Ihre Erwartungsbrille absetzen zu können.

Wählen Sie eine aktuelle oder vergangene Situation, in der Sie eine Erwartung benennen können. Das kann auch etwas zunächst banal Erscheinendes sein wie der Erhalt einer neuen Aufgabe von Ihrer Führungskraft. Wichtig ist, dass sich die Situation in irgendeiner Weise negativ angefühlt hat.

Situation:

Ihre wahrgenommene Erwartung:

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

Welche Beweise/Tatsachen sprechen für die Gültigkeit der Erwartung?



Präventa

Welche Aspekte sprechen gegen die Gültigkeit der Erwartung?

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

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

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

Wie wahrscheinlich ist es, dass das eintritt?

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