

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 für Sie angefühlt hat. Woran haben Sie vielleicht gedacht, als Sie angegeben haben, dass Sie oft hohe Qualität trotz wenig Zeit leisten müssen?

Was ist eine (typische) Situation dafür, in der Sie eine hohe Arbeitsqualität in kurzer Zeit bringen müssen?

Ihre wahrgenommenen Erwartungen:

Wessen Erwartungen sind das? Ihre oder die einer anderen Person?



Präventa

Welche Beweise/Tatsachen sprechen *für* die Gültigkeit der Erwartungen?

Welche Aspekte sprechen *gegen* die Gültigkeit der Erwartungen?

Wie können Sie sich die Situation alternativ erklären, wenn nicht durch die wahrgenommenen Erwartungen?

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



Präventa

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

Wie wahrscheinlich ist es, dass das eintritt?

Wie wichtig ist es Ihnen, diese Erwartungen zu erfüllen?

Was können Sie in einer ähnlichen Situation nächstes Mal tun?

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