

Erwartungen hinterfragen – Beispiel

Sie finden im Folgenden zwei Beispiele für eine Situation, bei denen Erwartungen bestätigt oder widerlegt worden sind. Dadurch ergaben sich für die Personen unterschiedliche nächste Schritte.

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

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

Ihre wahrgenommenen Erwartungen:

ich muss das jetzt noch für ihn fertig machen und dann eben länger bleiben

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

die von meinem Chef an mich

Welche Beweise/Tatsachen sprechen für die Gültigkeit der Erwartungen?

Er macht das öfter mal und sagt Sachen wie „schnellstmöglich“; wenn ich etwas nicht direkt mache, fragt er genervt am nächsten Morgen, wo es bleibt

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

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

Ihre wahrgenommenen Erwartungen:

ich muss das jetzt noch für ihn fertig machen und dann eben länger bleiben

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

die von meinem Chef an mich

Welche Beweise/Tatsachen sprechen für die Gültigkeit der Erwartungen?

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

Welche Aspekte sprechen gegen die Gültigkeit der Erwartungen?

Er hat nicht explizit gesagt „heute noch“

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

Er will mir sagen, dass die Aufgabe hohe Priorität hat und ich sie schnellstmöglich machen soll - ggf. reicht dafür auch am nächsten Arbeitstag direkt als erstes

Wie würden Kollegen, Freunde oder andere nahestehende Personen die Situation erklären? Würden Sie die gleichen Erwartungen 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 Erwartungen weiterhin bestätigt sehen: Was würde im schlimmsten Fall passieren, wenn Sie die Erwartungen nicht erfüllen?

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

Welche Aspekte sprechen gegen die Gültigkeit der Erwartungen?

Er hat nicht explizit gesagt „heute noch“

Er hat schon öfter vergessen, dass er mir eine Aufgabe gegeben hatte und war überrascht, dass ich sie so schnell fertig hatte

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

Er will mir sagen, dass die Aufgabe hohe Priorität hat und ich sie schnellstmöglich machen soll - ggf. reicht dafür auch am nächsten Arbeitstag direkt als erstes

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

Meine Freunde würden mir vielleicht sagen, dass der gar nicht auf dem Schirm hat, wann ich normalerweise Feierabend mache und er gar nicht weiter darüber nachdenkt, wann ich das mache - nur möchte, dass ich es bald mache

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

Er hat schon manchmal Kollegen zusammengefaltet, aber eher selten

Wie wichtig ist es Ihnen, diese Erwartungen zu erfüllen?

Ich brauche diesen Job und möchte, dass mein Chef gut von mir denkt, aber mir ist es auch sehr wichtig genügend Zeit für meine Familie zu haben. Daher muss ich einen Kompromiss finden

Was können Sie in einer ähnlichen Situation nächstes Mal tun?

Ich spreche mit dem Chef vorher ab: Aufgaben müssen bis spätestens 15 Uhr für den selben Tag kommen; und das im Ausnahmefall es Mo und Mi möglich ist, dass ich mal länger bleibe, aber die anderen Tage nicht, da ich familiäre Termine habe

Wie wahrscheinlich ist es, dass das eintritt?

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

Wie wichtig ist es Ihnen, diese Erwartungen zu erfüllen?

Ich möchte, dass mein Chef gut von mir denkt, aber mir ist wichtig genügend Zeit für mich und meine Familie zu haben. Einzelfälle wären also ok, aber es kann nicht der Normalzustand sein.

Was können Sie in einer ähnlichen Situation nächstes Mal tun?

Direkt nachfragen, bis wann es fertig sein muss/ ob es morgen reicht, da ich jetzt Feierabend machen wollte

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