

Tag 1 Genau hinsehen



Eine Erwartung ist deine Vorstellung davon, wie eine Situation ausgehen bzw. wie dein Partner auf etwas reagieren wird.

Wenn Erwartungen nicht erfüllt werden, löst das in uns Enttäuschung, Traurigkeit oder sogar Ängste aus.

Es beschäftigen uns Gedanken wie:

Warum sieht er/sie nicht, dass ich unzufrieden bin?

Wieso versteht er mich nicht?

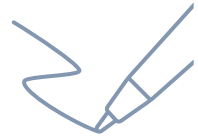
Wie kann er/sie nur so stur sein?

Ich tue so viel, also kann ich das auch von ihm erwarten.

Wirf auch du einen mutigen Blick auf deine Erwartungen und werde dir so klarer darüber, was dich alles beschäftigt.

Übung 1

Was sind meine Erwartungen?



Was verstehe ich unter dem Begriff „Erwartungen“?

Denke an eine Situation, in der du von deinem Partner etwas erwartet hast.

Überlege, wie du für dich beschreiben könntest, was Erwartungen für dich sind.

Lies dir die Fragen durch und schreibe deine Antworten dazu in Stichpunkten auf.

Welche Erwartungen habe ich an meinen Partner?

Welche 3 davon beschäftigen mich im Moment am meisten?

1. _____
2. _____
3. _____