

Tag 3 Annehmen



Es ist ganz normal, dass wir in Beziehungen auch Erwartungen haben. Es fällt uns jedoch nicht leicht damit umzugehen, wenn sie nicht erfüllt werden.

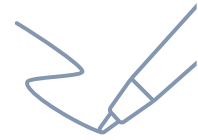
Wenn wir uns bewusst machen, was unsere Erwartungen in uns bewirken, verstehen wir auch unser eigenes Verhalten.

Wie wir uns in einer solchen Situation verhalten, wirkt sich auf die Beziehung zu unserem Partner aus.

Wir können lernen anzunehmen, dass unsere Erwartungen diesen Einfluss haben und unser Verhalten hinterfragen.

Übung 3

Einfluss von Erwartungen



Meine Erwartung:

Was passiert mit mir, wenn mein Partner meine Erwartung nicht erfüllt?

1. Was denke ich?

2. Was fühle ich?

3. Was tue ich?

Nimm dir eine Erwartung aus deinen 3 Beispielen heraus.

Überlege, welche Gedanken und Gefühle in dir aufsteigen, wenn dein Partner diese nicht erfüllt und schreibe sie auf.

Notiere auch, wie du dich in diesem Moment verhältst.



Wenn du möchtest, kannst du diese Übung auch für weitere Erwartungen machen, die du hast.