

# Erwartungen



## Meine 5-Tage-Challenge

*Habe Hoffnungen, aber niemals  
Erwartungen. Dann erlebst du vielleicht  
Wunder und keine Enttäuschungen.*

*(Franz von Assisi)*



© Claudia Fritzsche  
claudiafritzsche.de

Ich gratuliere dir zu deiner Entscheidung, dich dieser Challenge zu stellen. Damit hast du großen Mut bewiesen, genau den Mut, den du brauchst, um etwas zu verändern.

Die kommenden 5 Tage werden eine Herausforderung für dich sein, gleichzeitig aber auch eine Bereicherung. Denn sie zeigen dir, welche Dinge dich in deiner Beziehung unglücklich sein lassen. Mithilfe dieses workbooks und der Videos kannst du aktiv an den Punkten arbeiten, die du ändern möchtest.

Ich freue mich, dich auf diesem Wege begleiten zu können.

# Inhalt

Tag 1 Genau hinsehen S. 4

Was sind meine Erwartungen?

Tag 2 Verstehen S. 6

Welche Grundbedürfnisse liegen dahinter?

Tag 3 Annehmen S. 8

Welchen Einfluss haben Erwartungen auf meine Beziehung?

Tag 4 Loslassen S.10

Wie kann ich mich von meinen Erwartungen lösen?

Tag 5 Setze deinen Kurs S.12

Wie soll meine Beziehung sein?



Bonus:

Welche Schritte du gehen musst, um dein großes Ziel zu erreichen.

# 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/sie mich nicht?

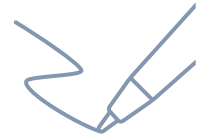
Wie kann er/sie nur so stur sein?

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

(z. B. dass er/sie dir hilft, dich versteht oder dich vor anderen verteidigt)

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

Welche Erwartungen habe ich an meinen Partner?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

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

Welche 3 davon beschäftigen mich im Moment am meisten?

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

# Tag 2 Verstehen



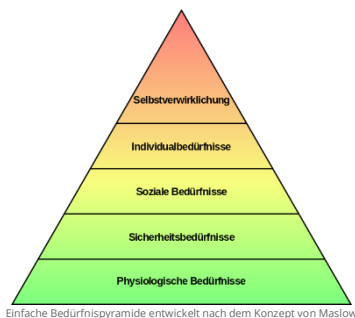
Erwartungen sind keine bewusste Entscheidung. Unser Unterbewusstsein lässt sie entstehen. Es will uns so auf eine Situation vorbereiten und uns die Möglichkeit geben, handlungsfähig zu sein.

Nichts zu erwarten, ist eine bewusste Entscheidung. Man kann sie nicht immer treffen, weil unser Unterbewusstsein 90 % unseres Handelns steuert.

Etwas von einer Situation oder einem anderen Menschen zu erwarten, gibt uns Sicherheit. Es ist wie ein Fahrplan, der uns Möglichkeiten aufzeigt, wie wir selbst uns verhalten sollen.

Unbewusst verfolgen wir mit unseren Erwartungen unsere eigenen Bedürfnisse.

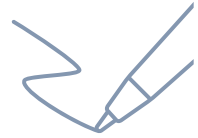
Es gibt 5 große Grundbedürfnisse des Menschen:



Bedürfnis	Beispiele
Selbstverwirklichung	Weiterentwicklung, Erfüllung, Lebenssinn
Wertschätzung	Respekt, Kompetenz, Anerkennung
Soziale Zugehörigkeit	Familie, Beziehung, Liebe, Kommunikation
Sicherheit	Regeln, Schutz, Stabilität
Existenz	Nahrung, Schlaf, Wärme, körperliche Nähe

## Übung 2

### Grundbedürfnisse



Erwartung:

---

---

mögliche Grundbedürfnisse:

---

---

Erwartung:

---

---

mögliche Grundbedürfnisse:

---

---

Erwartung:

---

---

mögliche Grundbedürfnisse:

---

---

Welche Grundbedürfnisse könnte mein Partner haben?

---

---

---

---

---

Erinnere dich noch einmal an die 3 Erwartungen, die dich im Moment am meisten beschäftigen und die du an Tag 1 aufgeschrieben hast.

Überlege, welche Grundbedürfnisse hinter diesen Erwartungen stehen könnten.

# 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.

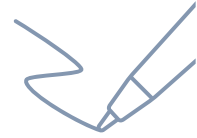
Eine Erwartung ist stumm. Wir sprechen nicht aus, was wir uns wünschen. Der Partner ist sozusagen im Unklaren. Was für uns ganz klar ist, weil wir es in unserem Kopf denken und in unserem Herzen fühlen, soll er auch denken und fühlen. Das ist die Erwartung. Und danach verhalten wir uns ihm gegenüber.

Es ist also logisch, dass es sich auf uns und unseren Partner auswirkt, wenn wir etwas erwarten. Wie genau das bei dir aussieht, wollen wir uns heute einmal ansehen.



# 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?

---

---

---

---

4. Was denke ich, wie sich mein Verhalten auf meinen Partner auswirkt?

a. Versteht er mich?

b. Ist er überrascht/überfordert?

c. Reagiert er mit Unverständnis?

Was fällt mir noch dazu ein?

---

---

Nimm dir 1 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.

# Tag 4 Loslassen



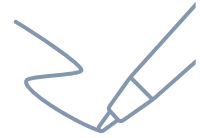
Eigene Erwartungen loszulassen klingt immer so leicht, dabei ist es gar nicht so einfach. Schließlich haben wir unsere ganz menschlichen Bedürfnisse, die wir nicht einfach so abstellen können.

Wir sind allerdings zu viel mehr fähig, als wir denken. Oft wählen wir den einfacheren Weg, indem wir unseren Partner für etwas verantwortlich machen.

Wenn wir unsere Beziehung verbessern wollen, müssen wir erkennen, dass wir selbst auch verantwortlich für die Konflikte mit unserem Partner sind.

# Übung 4

## Erwartungen loslassen



Worum ging es in eurer Diskussion?

---

---

---

---

---

---

---

Du bist mit deinem Partner in eine Diskussion geraten. Nimm einmal die Verantwortung dafür in deine Hände.

Mach dir bewusst, welchen Teil du zu eurer Auseinandersetzung beigetragen haben könntest und schreibe ihn hier auf.

Welche Erwartungen hatte ich in diesem Moment an meinen Partner?

---

---

---

---

---

---

---

Waren meine Erwartungen gerechtfertigt? Wenn ja, warum?

---

---

---

---

---

Hätte ich auch anders handeln können und wenn ja, wie?

---

---

---

---

---

# Tag 5 Setze deinen Kurs



In den letzten 4 Tagen hast du einmal genauer hingesehen und auf Dinge geachtet, denen du bisher nicht so viel Aufmerksamkeit geschenkt hast.

Jetzt kannst du dir klarer darüber werden, was du in deiner Beziehung gern erreichen möchtest. Beschäftige dich damit, welche Werte dir wichtig sind und was sich unbedingt ändern soll. Dazu gehört auch, was du selbst dafür tun kannst.

*Nur wenn du weißt, wo du  
hinwillst, kannst du auch  
ankommen.*



Hilfsbereitschaft



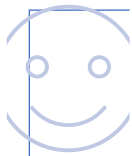
Individualismus



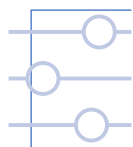
Anerkennung



Tradition



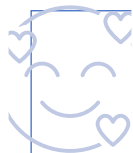
Freude



Ordnung



Großzügigkeit



Dankbarkeit



Offenheit



Ehrlichkeit



Vertrauen



Leichtigkeit



Freundschaft



ehrliche  
Verständigung



Leidenschaft



Achtsamkeit



Verantwortung



Freiheit



Lebensfreude



Herzlichkeit



Mut



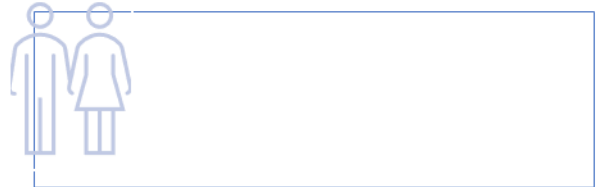
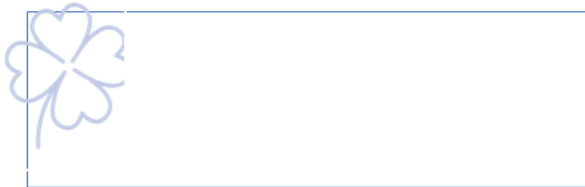
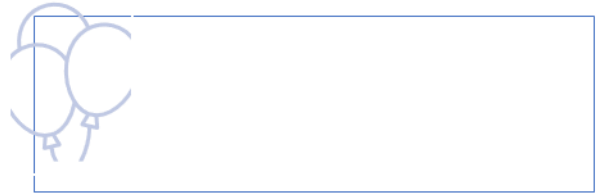
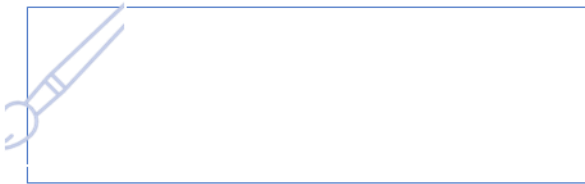
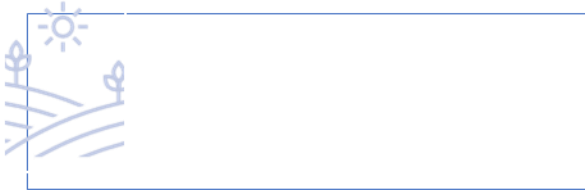
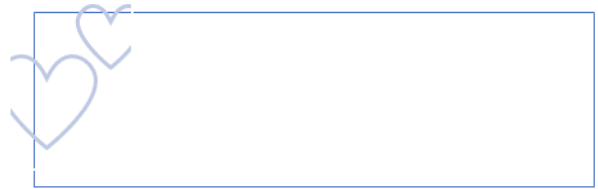
Spaß



Spontanität



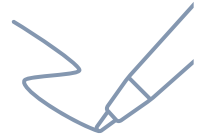
Gesundheit





## Übung 5

### *Meine Wunschpartnerschaft*



Wie war deine Beziehung, als du frisch verliebt warst?

---

---

---

---

---

Wie soll sie in Zukunft sein?

---

---

---

---

---

Was wünsche ich mir von meinem Partner?

---

---

---

---

---

Was wünsche ich mir von mir selbst?

---

---

---

---

---

Welche 3 Dinge möchte ich auf jeden Fall verändern?

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_



## Bonus

Was du brauchst, um  
dein großes Ziel zu  
erreichen.

### Die Kopfstandmethode



#### 1. Frage dich:

*„Was muss ich tun, damit ich mein großes Ziel GARANTIERT NICHT erreiche? (z. B. glücklich zu werden in der eigenen Beziehung)*

- (1) \_\_\_\_\_
- (2) \_\_\_\_\_
- (3) \_\_\_\_\_
- (4) \_\_\_\_\_
- (5) \_\_\_\_\_

## 2. Kehre um:

*„Verkehre nun deine einzelnen Stichpunkte ins Gegenteil und formuliere die positiv.“*

- (1) \_\_\_\_\_
- (2) \_\_\_\_\_
- (3) \_\_\_\_\_
- (4) \_\_\_\_\_
- (5) \_\_\_\_\_

## 3. Wähle aus:

*„Welche 3 Punkte kannst du am ehesten umsetzen?“*

- (1) \_\_\_\_\_
- (2) \_\_\_\_\_
- (3) \_\_\_\_\_

## 4. Lege fest:

*„Welchen dieser drei willst du ab heute voller Selbstvertrauen angehen?“*

- (1) \_\_\_\_\_

# Wünschst du dir mehr Übungen wie diese?

Möchtest du noch mehr über dich  
selbst erfahren und wie du eine  
glückliche Partnerschaft führen kannst?

In meinem Videokurs



## „Erwartungsfrei leben“

erfährst du, wie ich mich von meinen Erwartungen lösen und seitdem das gemeinsame Leben mit meinem Partner wieder genießen konnte.

Ich erkläre dir genau, wie du es auch schaffen kannst.

Du lernst noch viele wirkungsvolle Techniken kennen, die dir helfen, dein Leben und deine Beziehungen zu verbessern.

Und das Beste ist, dass du den Kurs mitgestalten kannst, denn er ist noch nicht ganz abgeschlossen.

Du hast die einmalige Gelegenheit, deine ganz persönlichen Fragen in den Kurs einfließen zu lassen. So ist er optimal auf deine Vorstellungen zugeschnitten und kann dir den meisten Nutzen bringen.

Du findest die  
Einschreibung zum Kurs  
hier:

[www.claudiafritzsche.de](http://www.claudiafritzsche.de)

*„Ich freue mich, dich  
wiederzusehen!“*

# Impressum

## **Herausgeber:**

Claudia Fritzsche

Erwartungen

Meine 5-Tage-Challenge

© 2021 Claudia Fritzsche

[www.claudiafritzsche.de](http://www.claudiafritzsche.de)

Dieses Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Vervielfältigung und Weiterverwertung ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig.

Dies gilt insbesondere für elektronisches oder sonstiges Vervielfältigen, Übersetzen, Verbreiten und öffentlich Zugänglichmachen.