

» Erwartungen und Befürchtungen kommunizieren

Eine **Befürchtung** ist eine problematische Vorstellung von einer Situation in der Zukunft, die mit Angst aufgeladen ist.

Eine **Erwartung** ist eine Vorstellung von einer Situation in der Zukunft, die für mich noch nicht ganz glaubhaft ist und bei der ich noch Angst oder Ohnmacht (Wut und Angst) habe, ob sie auch wie gewünscht eintrifft.

In beiden Fällen habe ich nicht die volle Verantwortung für das Ergebnis übernommen und mir als Schöpfer das Erwünschte erschaffen.

Oft laufen wir mit bewussten und unbewussten Erwartungen und Befürchtungen durch unser Leben. Wenn sich diese dann in Form von »sich selbst erfüllenden Prophezeiungen« realisieren, sind wir darüber auch noch verwundert.

Eine Vorstellung und ein Gefühl dazu reicht jedoch in den meisten Fällen aus, um eine Ursache in Bewegung zu setzen. Es ist sehr viel hilfreicher, wenn ich mir meine Erwartungen und Befürchtungen erst einmal selbst bewusst mache und sie dann situationsgerecht kommuniziere.

Dazu sollte ich mich stets um eine offene und aufrichtige Selbstdarstellung bemühen. Erwartungen und Befürchtungen von anderen sollte ich bewusst machen, indem ich sie anspreche. Ich mache dadurch aus Betroffenen Beteiligte. Ich sollte anstatt zu fordern und zu verlangen, **lernen zu fragen, abzuklären und zu bitten**.

Beispiele:

1. »Ich habe noch Angst, ob ich die X-Situation auch zuverlässig meistern kann.«
2. »Wenn ich an die Veranstaltung morgen denke fühle ich mich richtig ohnmächtig.«
3. »Ich spüre noch viel Spannung in mir, wenn ich an die Y-Aufgabe in der nächsten Woche denke.«
4. »Was empfindest du dabei, wenn ich ...?«
5. »Wie sehen Sie denn ...?«
6. »Ist es dir recht, dass ...?«
7. »Sind Sie damit einverstanden, dass ...?«
8. »Welche Erwartungen stellen Sie an unser heutiges Gespräch?«