

Wie man mit falschen Erwartungen umgeht

Jeder kennt diese Situation: Man hat einen Wunsch, eine Bitte oder eine Forderung an die Familie, Freunde oder Kollegen. Aus der eigenen Sicht betrachtet, sind dieser Wünsche oder Bitten berechtigt. Trotzdem stößt man beim Gegenüber auf Unverständnis oder offene Gegenwehr. Die Folge ist, dass man gekränkt ist, es kommt zu Streit oder sogar zu Kontaktabbruch.

In dieser Situation sollte man zunächst einmal innerlich einen Schritt zur Seite gehen und die Situation mit Abstand betrachten. Nach dem Motto „man kann auf seinem Standpunkt stehen, man sollte aber nicht auf ihm sitzen“. Manchmal sieht man dann die Situation doch ein bisschen anders

und kann das Gegenüber besser verstehen. Es kann aber auch passieren, dass man trotz eigener Reflektion die Sichtweise der Anderen nicht verstehen kann. Dann muss man sich klarmachen, dass es sehr schwer bis unmöglich ist, das Weltbild anderer Menschen zu verändern. Wenn es die eigene Weltanschauung ist, immer nachgiebig zu sein, helfen zu wollen oder rücksichtsvoll zu sein, kann man nicht davon ausgehen, dass jeder diese Weltanschauung teilt. Das kommt natürlich auch auf die Situation an.

Ein Freund oder eine Freundin kann z.B. immer hilfsbereit sein, wenn es um die Hilfe bei der Kinderbetreuung geht, aber keine Lust haben, schon wieder beim Umzug

zu helfen. Auch die eigenen Konzepte der Kindheit spielen dabei eine Rolle: Wenn jemand gelernt hat, immer sofort „Ja“ zu sagen, damit es keinen Ärger gibt, kann der oder diejenige das weiter so handhaben oder aber dagegen rebellieren.

Diese Konzepte sind unbewusst, manchmal weiß man gar nicht, warum man auf vorgetragene Bitten immer direkt mit einem schroffen „Nein“ reagiert. Wird also die eigene Erwartung enttäuscht und man kann es auch nach dem eigenen „Standpunktwechsel“ nicht verstehen, gibt es weiterhin zwei Möglichkeiten. Einmal, es zu akzeptieren und die Freundschaft oder die familiäre Situation nicht weiter zu belasten, sich z.B. die Situationen ins Gedächtnis rufen, in denen das Gegenüber sich freundlich und hilfsbereit verhalten hat. Zum anderen kann man sich bei Häufung dieser Situationen überlegen, ob diese Freundschaft es wirklich wert ist oder die Weltanschauungen und Art und Weise zu leben nicht zu weit auseinandergeht.



Dr. Kerstin Buring
Psychotherapie, Wetzlar

Dann ist es auch völlig okay, ohne Groll auseinander zu gehen. Schwieriger ist es natürlich innerhalb der Familie, dann hilft nur eine „freundliche Distanzierung“, das heißt man fragt das nächste Mal einfach jemand anders! ■



**KOMPETENTE PFLEGE
INDIVIDUELLE BETREUUNG MIT HERZ**

- Hospizdienst und Seelsorge
- Medizinische Versorgung
- Kurzzeitpflege/Verhinderungspflege
- Leben in der Gemeinschaft
- Abwechslung und Aktivierung
- Pflege auf Dauer (vollstationäre Pflege)

Wir beraten und informieren Sie gerne in einem persönlichen Gespräch.



**Friederike
FLIEDNER HAUS**

Friederike-Fliedner-Haus
Friederike-Fliedner-Str. 13
35619 Braunfels
Fon 06442 93410
leitung@fliedner-haus.de

zahngesundheitsmichel

Praxis für Angewandte Systemische Zahnmedizin
Dr. Guenter Michel
Hauserforstraße 47
35578 Wetzlar
Praxis (0 64 41) 5 00 110



Dental High Care Center®

Austattung der Verträglichkeit sämtlicher Implantat- und Zahnersatz-Materialien.
metallfreie festsitzende Prothetik (direkte Anfertigung im Praxislabor) und Keramikimplantate
Entgiftung und Ausleitung aller Metalle (auch Amalgam)