

**Ganz  
Frau Sein**



*Deine  
Erwartungshaltung*

# *Deine Erwartungshaltung*

Ein ganz großes Problem bei uns Frauen ist unsere Erwartungshaltung.  
Dass wir ganz viele Erwartungen an unsere Mitmenschen haben.

Unsere Erwartungshaltung in unseren Beziehungen zum Partner, aber auch zu Freunden und zu unseren Kindern ist ein Konfliktpotenzial, welches uns und die anderen unglücklich macht.

Wir erwarten, dass sie unsere Bedürfnisse befriedigen, unsere Gedanken lesen sollten, dass sie so handeln, wie wir das gerne hätten.

Und wir übersehen dabei, dass sie erstens selbstständige Wesen sind, die eigene Bedürfnisse haben und wir übersehen auch dabei, dass niemand Gedanken lesen kann.

Deiner Erwartungshaltung kann NIEMAND standhalten. Daran scheitert jeder und schlussendlich jede Person.

Denn es birgt Enttäuschungspotenzial in sich.

Wenn der andere nicht so reagiert, wie Du es gerne hättest, fühlst Du Dich enttäuscht.

Und diese Enttäuschung projizierst Du wieder auf den anderen.

Und schon ist der Unfrieden da.

Diese Projektionen verursachen Streit, Unfrieden und Unzufriedenheit.



## *Übung*

Stoppe einmal den Kreislauf von Erwartungen und Enttäuschungen und schaue genau hin, wo Du Erwartungen an Deine Mitmenschen hast.

Oft sind sie getarnt. Du bemerkst aber immer, wenn Du unzufrieden bist, dass da Projektionen im Spiel sind.

Dann frage Dich einmal ganz bewusst, was für welche Erwartungen Du gerade hast?

Und was passiert, wenn diese nicht erfüllt werden?

Was macht das dann mit Dir?

Stell Dich den Gefühlen, die diese Projektionen und dazugehörigen Enttäuschungen auslösen. Bleibe ganz bei Dir und fühle nur.

Und als letztes stelle Dir die Frage: Was sagt das über Dich aus, dass Du erwartest, dass dieser Mensch genau so zu handeln hat, wie Du es gerne hättest?

## Deine Auseinandersetzung mit Deinen Erwartungen an andere