

Erwartungen managen

Wie man in ungewissen Zeiten im Gleichgewicht bleibt

Eine der großen Herausforderungen der Corona-Pandemie ist, dass niemand genau sagen kann, wann und ob wir unseren gewohnten Alltag wiederhaben werden. Die Hoffnung, dass alles wieder „normal“ wird steigt mit den angekündigten Lockerungen. Ändert sich nichts oder nur wenig sind viele enttäuscht oder sogar niedergeschlagen.

Der Lockdown wird aufgehoben, die Kontakt- und Reisebeschränkungen lockern sich nach und nach. Hierdurch entsteht der Eindruck, dass nach einem bestimmten Datum unsere Welt wieder so aussieht, wie vorher. Denn das wünschen sich die meisten von uns: Wieder Freunde und Verwandte zu treffen, in Urlaub zu fahren oder Großveranstaltungen wie Konzerte, Feste oder private Feiern zu besuchen.

Feststehende Daten irritieren – zerbrechliche Situation

In den Medien werden oftmals Termine genannt, zu denen Änderungen anstehen, bzw. anstehen könnten. Verstreicht nun ein öffentlich genanntes Datum und der Alltag bleibt weiterhin schwierig, reagieren viele enttäuscht, teilweise auch wütend.

Hinzu kommt, dass die aktuelle Situation fragil ist - je nach Entwicklung können die Beschränkungen wieder hochgefahren werden.

Mit dem nächsten Termin wird alles besser?

Gerade Personen, die derzeit eine sehr schwierige Situation durchmachen, da sie ihren Job verloren haben, mit finanziellen Einbußen kämpfen, oder Zuhause eine turbulente Zeit erleben, hoffen darauf, dass sich mit dem nächsten Termin die eigene Situation verbessert. Passiert dies nicht, verstärkt sich das erlebte Stressempfinden.

Wie kann ich selbst gut mit Erwartungen umgehen?

Wie funktioniert das Erwartungsmanagement?

Eine Erwartung ist die Vorstellung eines Zustandes oder einer Handlung einer anderen Person in der Zukunft. Erwartungen helfen uns, unser Leben zu sortieren und anhand von erwartbaren Regeln verständlich zu machen. Werden Erwartungen erfüllt, freuen wir uns – wir fühlen uns bestätigt und bekräftigt. Manchmal nehmen wir dies auch gar nicht bewusst wahr.

Werden die Erwartungen allerdings nicht erfüllt, führt dies zu Enttäuschungen, es zieht uns Kraft und macht uns teilweise mutlos.

Aus unserer jahrelangen Erfahrung mit Beratungen empfehlen wir daher folgenden Umgang mit den eigenen Erwartungen:

Sich eigene Erwartungen bewusst machen:

Sind Sie ehrlich zu sich selbst, machen Sie sich bewusst, welche Erwartungen sie haben, beispielsweise, dass der Kindergarten noch vor den Sommerferien wieder im Normalbetrieb öffnet.

Erwartungen mit der Realität abgleichen:

Gleichen Sie ab, ob es bereits ein öffentlich kommuniziertes Datum hierzu gibt, bzw. ein

Termin zu dem über ein weiteres Vorgehen entschieden wird. Fokussieren Sie sich dabei auf gesicherte und seriöse Informationen!

Erwartungen herunterschrauben:

Je niedriger die eigenen Erwartungen sind, desto leichter werden sie übertroffen, d.h. planen Sie lieber mit einem späteren Termin, zu dem Ihre Kinder wieder wie gewohnt betreut werden. Falls es doch vorher passiert, umso besser.

Zwischen Hoffnung und Erwartung unterscheiden:

Erwartungen richten sich an Dritte; weiterhin sind wir davon abhängig, ob andere sie erfüllen. Hoffnung und Zuversicht hingegen ist ein Motivator für uns, nicht aufzugeben. Beispielsweise ist es hilfreich, zuversichtlich zu sein, dass Sie als Familie die Belastungen bestmöglich managen. Eine Erwartung, dass alles automatisch besser wird, sobald der Kindergarten im Regelbetrieb öffnet, ist hingegen an Entscheidungen der Politik geknüpft.

Sich selbst handlungsfähig machen:

Im Wort „Erwartung“ steckt das Wort „Warten“. Dies lässt uns passiv werden. Werden Sie aktiv und analysieren Sie lieber, worauf sie selbst Einfluss nehmen können. Entwickeln Sie einen Plan B für den Fall, dass Ihre Erwartung nicht erfüllt wird, beispielsweise klären Sie ab, ob Onlineangebote Sie während der Betreuung unterstützen können.

Unser Leben hat sich grundlegend verändert

Experten gehen davon aus, dass uns das Corona-Virus noch lange Zeit begleiten wird und somit in den nächsten Jahren massiv auf unseren Alltag Einfluss nehmen wird. Es ist bereits die Rede davon, dass unser Leben unterteilt wird in „vor Corona“ und „nach Corona“, da wir nicht mehr zu unseren alten Routinen und Verhaltensweisen zurückkönnen.

„Hier und Jetzt“ statt „Was wäre, wenn“

Fragen Sie sich daher doch einmal selbst: „Wie viel Zeit möchte ich damit verbringen, mir über etwas den Kopf zu zerbrechen, was dann womöglich gar nicht eintritt?“

Stecken Sie lieber Ihre Energie in das Hier und Jetzt, schauen Sie, was Ihnen, Ihrer Familie, Ihren Freunden guttut, womit Sie sich und andere stärken können und wie Sie mit einem geänderten Alltag umgehen können.

EAP als Unterstützung

In der EAP-Beratung beleuchten wir die persönliche Situation jedes Einzelnen. Was kann stützen, was belastet? Welche (fachliche) Hilfestellungen sind weiterhin notwendig, beispielsweise eine Paarberatung oder finanzielle Beratung?

Dieser Service steht Ihnen kostenfrei zur Verfügung.

**Sie suchen Lösungen?
Wir unterstützen Sie dabei.**

**Mo.- Sa. 7 - 22 Uhr
Tel. 0451 - 79 78 77**

**Wenn Sie eine Beratung
wünschen, rufen Sie
uns einfach an.**