



## **MIT DEN EIGENEN ERWARTUNGEN AN WEIHNACHTEN UMGEHEN**

Unsere Erwartungen verleiten uns manchmal dazu, nicht mehr genau darauf zu achten, wie viel Stress eigentlich gut für uns ist und was wir überhaupt in den 24 Stunden eines Tages unterbringen können. Die Ansprüche an uns selbst können also dazu führen, dass wir eine zu große Last auf unsere Schultern nehmen und unser eigenes Wohlbefinden oder unsere Interessen zu stark zurückstellen.

Mit der Zeit können unsere Erwartungen zu Glaubenssätzen werden, die so etwas wie der Autopilot unseres Denkens und Verhaltens sind. Das heißt, wenn wir uns nicht aktiv dagegen stemmen, handeln wir in unserem Alltag danach. Selbst, wenn das manchmal für unser Wohlbefinden überhaupt nicht hilfreich ist.

Wenn unsere Glaubenssätze zu viel von uns verlangen, kann das zu Enttäuschung führen. Und das wiederum beeinflusst unsere Beziehungen negativ und macht uns insgesamt unzufriedener. Doch das Positive an Erwartungen ist, dass sie häufig hausgemacht sind. Und das heißt, du kannst sie steuern.

## Vier Tipps, wie du dir deine Erwartungen bewusst machen und mit ihnen umgehen kannst

**1**

**Formuliere deine Pläne für den Tag nicht mit "Ich muss", sondern mit "Ich möchte".**

So werden aus Notwendigkeiten Wünsche, und Wünsche müssen nicht immer sofort erfüllt werden.

**2**

**Unterscheide zwischen den Erwartungen anderer an dich und dem, was dir selbst wichtig ist.**

Oft machen wir die Ansprüche von außen zu unseren eigenen. Und vielleicht glauben wir auch manchmal nur, dass andere etwas von uns erwarten - ohne dass wir es wirklich wissen.

**3**

**Richte den Blick auf das, was du heute oder in der letzten Woche schon geschafft hast.**

Als mentale Stütze kannst du dir eine "Geschafft-Liste" anlegen, auf der du alles notierst, was du schon erledigt hast - auch die Dinge, die du nur mal schnell zwischendurch machst.

**4**

**Behalte dein Stress-Level im Auge.**

Wenn du nur noch abgehetzt bist und an nichts mehr Freude hast, ist es Zeit, einen Moment innezuhalten und durchzuatmen. Überlege dir, was heute wirklich noch gemacht werden muss und was du auch auf einen anderen Tag verschieben oder gleich ganz lassen kannst.