

# Erwarten kommt von warten ...

Christian Bremer

... weil Sie lange warten können, bis Ihre Erwartungen erfüllt werden. Daher gilt für gelassene Menschen: Habe an andere keine stillen Erwartungen, sondern sag, was du willst! Weil das natürlich leichter gesagt ist als getan, erhalten Sie hier einige Tipps und Einladungen zu neuen Sichtweisen, wie Sie mit dieser Problematik umgehen können.



© Ryan Jorgensen - Jorgo

Die Erwartungen an andere stellen eine häufige Ursache von Stress dar. Solche Erwartungen beschreiben, was andere Menschen Ihrer Meinung nach tun sollten. Nur wenigen Menschen ist beigebracht worden, dass es zwar gut ist, Erwartungen zu haben und diese auch zu äußern, es allerdings nicht ratsam ist, zu erwarten, dass diese auch erfüllt werden. Nicht umsonst ist im Erwarten das Wort „warten“ enthalten. Denn oft können Sie lange warten, bis Ihre Erwartungen erfüllt werden. Die wenigen Menschen, die ihre Erwartungen kennen, nennen und nicht erwarten, dass diese immer erfüllt werden, sind gelassen. Die allermeisten Menschen haben Erwartungen und sind erbost oder enttäuscht, wenn sie nicht erfüllt werden. Vielleicht kennen Sie aus Ihrem Alltag folgende Gedanken oder Aussagen:

- „Meine Mitarbeiter müssen pünktlich, flexibel, mitdenkend und motiviert sein.“
- „Wenn du mich respektieren würdest, dann würdest du nachts das Fenster geschlossen lassen.“
- „Mein Nachbar hat seine Musik auf Zimmerlautstärke zu hören.“
- „Wenn du mein Freund wärst, dann müsstest ich dich nicht so lange bitten.“
- „Weil du mich liebst, musst du mit zu dem Familientreffen kommen.“

Die Beispiele zeigen Ihnen: Ihre Erwartungen sind eng an Ihre Werte gebunden. Nun ist es aber nicht nur so, dass Menschen unterschiedliche Erwartungen haben, weil sie unterschiedlichen Werten folgen. Sogar ein- und derselbe Wert kann unterschiedliche Erwartungen hervorrufen und so Stress generieren.

## „Not my business“

Stellen Sie sich einen Menschen vor, der seine Erwartungen als Wunsch erkennt und äußert sowie auf friedliche Weise auch alles

in seiner Macht Stehende tut, um diese erfüllt zu bekommen – ohne jedoch zu erwarten, dass seine Erwartungen erfüllt werden. Diesen Menschen werden Sie wahrscheinlich vor Ihrem inneren geistigen Auge als gelassen und zugleich aktiv wahrnehmen. Und genauso ist es. Wenn Sie sich selbst also in Zukunft dabei erwischen, dass Sie Erwartungen an andere haben und sauer sind, dass diese nicht erfüllt wurden, dann hören Sie auf, den anderen anzuklagen und sich selbst in eine passive Rolle zu drücken.

Unterscheiden Sie bei Ihrem Wunsch sehr genau die unterschiedlichen Einflusszonen. Denn das Erfüllen Ihrer Wünsche ist nicht Ihre Einflusszone. Wenn wir diese Einflusszonen verwechseln und so tun, als ob es unser Einfluss wäre, dass der andere unsere Erwartungen erfüllt, entsteht Stress. Das klingt anfangs ungewöhnlich, liegt aber auf der Hand.

Wenn Sie sich beispielsweise wünschen, dass ein Bekannter mit Ihnen eine Tasse Tee trinkt, dann ist es Ihre Angelegenheit (= Ihre Einflusszone), diesen Wunsch klar und freundlich zu äußern. Ob der Bekannte allerdings mit Ihnen Tee trinken möchte, ist einzig und allein seine Angelegenheit (= seine Einflusszone). Wenn Sie das erkennen und akzeptieren, können Sie keinen Stress haben, wenn er ablehnt. Denn dann haben Sie verstanden, dass es ver-rückt wäre, so zu tun, als ob die Wunsch Erfüllung Ihre Angelegenheit wäre. Werden Sie wachsam, wenn Sie sich selbst bei folgenden Gedanken oder Aussagen ertappen:

- Andere müssen ... tun.
- Andere sollen ... tun.
- Andere müssen wissen, dass ...
- Andere müssen sehen, dass ...
- An seiner Stelle würde ich ...
- Ich würde für ... ja auch ... tun.
- Ich war damals auch für ... da.
- Das gebietet der „gesunde Menschenverstand“.

Diese und ähnlich klingende Aussagen zeigen Ihnen auf, dass Sie im Augenblick eine Erwartung haben. Wenn diese nicht erfüllt wird, kann das zu Stress führen. Seien Sie mental stark und formulieren Sie Ihre Wünsche, respektieren Sie die Angelegenheiten anderer und untersuchen Sie, welche Geschenke im Stress liegen, die durch nicht erfüllte Wünsche entstanden sind.

Unsere Leser können mit einem Rabatt in Höhe von 25 Prozent am Seminar „Tag der Gelassenheit“ teilnehmen. Termine und weitere Infos: [www.christian-bremer.de/tdg](http://www.christian-bremer.de/tdg)

**Christian Bremer, Experte für Mentale Stärke  
Coach, Redner und Autor**

**Kontakt über:**  
Kaiserswerther Straße 115  
40880 Ratingen  
Tel.: 02102 420962  
[info@christian-bremer.de](mailto:info@christian-bremer.de)  
[www.christian-bremer.de](http://www.christian-bremer.de)



Infos zum Autor

# ABOSERVICE

Frischer Wind für Praxis  
und Labor

OEMUS MEDIA AG – Die Informations-  
plattform der Dentalbranche.

Vielseitig, kompetent, unverzichtbar.

Bestellung auch online möglich unter:  
[www.oemus.com/abo](http://www.oemus.com/abo)



## Bestellformular

ABO-SERVICE || Per Post oder per Fax versenden!

Andreas Grasse | E-Mail: [grasse@oemus-media.de](mailto:grasse@oemus-media.de)

**Fax: 0341 48474-290**

**OEMUS MEDIA AG**  
Holbeinstraße 29  
04229 Leipzig

**JA,** ich möchte die Informationsvorteile nutzen und sichere mir folgende Journale  
bequem im preisgünstigen Abonnement:

Zeitschrift	jährliche Erscheinung	Preis
<input type="checkbox"/> Implantologie Journal	10-mal	99,00 €* 44,00 €* 44,00 €* 44,00 €* 44,00 €* 44,00 €*
<input type="checkbox"/> Prophylaxe Journal	4-mal	
<input type="checkbox"/> Oralchirurgie Journal	4-mal	
<input type="checkbox"/> Endodontie Journal	4-mal	

\* Alle Preise verstehen sich inkl. MwSt. und Versandkosten (Preise für Ausland auf Anfrage).

Name, Vorname

Straße/Hausnummer

PLZ/Ort

Telefon/E-Mail

Unterschrift

Widerrufsbelehrung: Den Auftrag kann ich ohne Begründung innerhalb von 14 Tagen ab Bestellung bei der OEMUS MEDIA AG, Holbeinstr. 29, 04229 Leipzig schriftlich widerrufen. Rechtzeitige Absendung genügt. Das Abonnement verlängert sich automatisch um 1 Jahr, wenn es nicht fristgemäß spätestens 6 Wochen vor Ablauf des Bezugszeitraumes schriftlich gekündigt wird.

Datum/Unterschrift