

## Arbeitstext Überdenken von Ansprüchen und Erwartungen

„Überdenken von Ansprüchen und Erwartungen“. Was kann das heißen? Ansprüche herunterschrauben, Erwartungen senken?

Das ist eine Möglichkeit. Wenn ich beim Überdenken zum Schluss komme, dass meine Ansprüche und Erwartungen so hoch sind, dass ich ihnen nicht gerecht werden kann, wenn sie also *zu hoch* sind, reduziere ich sie sinnvollerweise.

„Überdenken“ kann allerdings auch eine Anregung liefern, die Situation ganz anders zu verstehen. Statt etwa zu fragen, *wo* ich bin, kann ich mich fragen, *auf welchem Weg* ich bin.

Wenn ich auf der Waage stehe und mein Gewicht hoch ist, kann ich sagen: „zu hoch“, ich kann aber auch sagen, „weniger als gestern“. Ich kann also nicht nur den augenblicklichen Stand betrachten, sondern den Weg, auf dem ich mich befinde.

Anzuerkennen auf einem Weg zu sein, wäre also eine Art, mit Ansprüchen und Erwartungen umzugehen, ohne sie unbedingt senken zu müssen. Nicht dauernd auf ein Ziel starren und den Jetztzustand damit vergleichen, sondern die Entwicklung betrachten und anerkennen, dass es eben eine Entwicklung ist, die Zeit braucht, die Höhen und Tiefen durchläuft.

*Weg* statt *Ort*, das wäre also ein erstes Umdenken, das Stress reduzieren kann. Ein zweites ist die Frage nach der Verantwortlichkeit.

Verantwortlichkeit ist sehr wichtig. Wenn sich niemand für eine Sache verantwortlich fühlt, wird sie kaum funktionieren. Vielleicht wird Verantwortlichkeit eben deshalb manchmal überzogen und schadet dann mehr, als sie nutzt. Schadet, indem sie nur Stress macht, aber nichts löst. Tatsächlich ist jede Verantwortlichkeit nur eingeschränkt. Die ganze bisherige Welt hat uns und unsere Umgebung „zu verantworten“, wir sind nur der kleinste Teil in der Kette von Verantwortlichkeiten. Manchmal tut es gut, sich darauf zu besinnen.

**Aufgabe:** Untersuchen Sie in dieser Woche mindestens bei zwei verschiedenen Stress-Situationen, wie es wirkt, wenn Sie

- (1) sich auf einem Weg sehen, statt etwas fest erreichen zu wollen, und wenn Sie
- (2) anerkennen, dass Ihre Verantwortlichkeit nur eingeschränkt ist.

Vielleicht fallen Ihnen noch andere Möglichkeiten des Umdenkens ein, um Stress zu reduzieren. Aber zwei sind schon viel. Probieren Sie sie aus!