



2 Schritte für den Umgang mit Erwartungen

Schritt 1:
Mach dir die unterschiedlichen Erwartungen bewusst & nimm einen Realitätscheck vor

Schritt 2:
Triff deine bewusste Entscheidung: Willst du den Erwartungen entsprechen?

- Wenn ja:
 - KANNST du den Erwartungen entsprechen?
 - Was sind deine Motive?
- Wenn nein:
 - Was ändert sich dadurch für dich?
 - Wie gehst du mit den möglichen Konsequenzen um?