

Thema - Stunde 04

Erwartungen und Ansprüche

Hintergrundinfo

Überhöhte Erwartungen und Ansprüche sind häufig die Ursache für Misserfolge bzw. Scheitern, da sie nicht erfüllt werden können. Außerdem führen sie zu Leistungsdruck und damit zu Anspannung, Stress und unangenehmen Gefühlen – das hat wiederum negative Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit. Die Folge sind Selbstabwertung („Ich bin ein Versager.“) und negative Gefühle (Ärger, Wut, Versagensgefühle, Enttäuschung). Zukünftige Versuche werden vermieden, da die Erfolgswahrscheinlichkeit als gering eingeschätzt wird und die Erwartungen sowieso nicht erfüllt werden können („Das schaffe ich doch eh nicht.“). Daraus entstehen Hilflosigkeitserleben und unter Umständen Depressionen.

Ziel ist es, diesen Zusammenhang zu beobachten und Strategien zu entwickeln dem entgegenzuwirken, wie z.B. Achtsamkeit und Akzeptanz (Wahrnehmung des Augenblicks und der gegebenen Möglichkeiten, Offenheit für den Moment ohne Erwartungshaltung), positive Selbstinstruktionen (z.B. „Ich bouldere die Route ganz für mich“) oder auch das Bewusstmachen von Denkfehlern (z.B. schwarz-weiß-denken: „Wenn ich den Boulder nicht gleich schaffe, dann brauche ich ihn gar nicht erst probieren.“).

Eine weitere wichtige Strategie ist das Zerlegen von großen Aufgaben/Zielen in kleine Teilziele und die Formulierung realistischer Ziele und angemessener Erwartungen (z.B. nach den **SMART-Kriterien**). Dadurch entsteht eine höhere Erfolgswahrscheinlichkeit, die wiederum positive Auswirkungen auf das Selbstwertgefühl und die Stimmung hat.

Leitfragen

Kennt ihr das, überhöhte Ansprüche und Erwartungen an euch zu haben? Kennt ihr es aus eurem Alltag, dass ihr euch unter (Leistungs-)Druck setzt? Wer macht den Druck?

Vergleicht ihr euch oft mit anderen? (Aufwärtsvergleiche?) Wie fällt diese Bewertung gewöhnlich aus? Was bewirkt dieses „Konkurrenzdenken“? Wie kann man das verhindern?

Wozu führen überhöhte Ansprüche? Wie geht es euch mit ihnen?

Wie fühlt ihr euch, wenn ihr vor einem schwierigen Boulder steht? Was geht euch durch den Kopf? Kennt ihr das, dass ihr den Boulder dann lieber gar nicht erst probiert, weil er unerreichbar erscheint?

Wo in eurem Alltag gebt ihr schnell auf, weil euch das Ziel zu weit weg erscheint? Wie könntet ihr hier vorgehen?

Lernziele

Misserfolgserleben/negative Gefühle als Folge überhöhter Erwartungen erkennen.

Akzeptanz der aktuellen Situation, wirkungsvolles Handeln entsprechend meiner Möglichkeiten („Die Situation ist wie sie ist. Ich tue das, was im Moment hilfreich ist, um meine Ziele zu erreichen.“)

Erwartungen und Ansprüche zurücknehmen, Offenheit für den Moment: Lösen vom Leistungsdenken.

Ziele nach den **SMART-Kriterien** formulieren: Aufteilen von großen Aufgaben in kleine Teilziele, kleinschrittiges Vorgehen.