



# Situationen vorbereiten

Damit du dir deiner Erwartung  
bewusst wirst und gelassener  
reagieren kannst.

# Es geht ums Bewusstwerden

## NICHT UMS GRÜBELN

Immer wieder im Leben stolpern wir über ungeliebte, schwierige Situationen. Situationen, die uns emotional angreifen, die uns den letzten Rest an Gelassenheit rauben. Schwierige Gespräche mit unseren Liebsten, die bei ungünstigem Verlauf im Streit ausarten. Nervenaufreibende Gespräche mit unseren Arbeitgebern, in denen wir versuchen ein gutes Bild abzugeben und das Beste für uns raus zu holen. Situationen, in denen wir aufgeregt sind, Neues bewältigen müssen und Angst haben zu scheitern.

All diese Situationen haben eines gemeinsam: Wir sind innerlich stark emotional. Ob aus (Versagens-)Angst, aus Liebe oder tiefen Wünschen. In diesem Zustand fühlen wir uns innerlich aufgewühlt und finden unseren Körper unter leichtem Stress wieder. Wenn du an diese Situationen denkst oder sie gar unmittelbar bevorstehen, dann kannst du sogar spüren, wie dein Blut in deinen Adern rauscht. Genauso fühlt er sich an, der aufgewühlte, leicht gestresste Zustand.

Wenn du in diesem Zustand in eine schwierige Situation gehst, kann es leicht passieren, dass du dich mehr in einem Rausch, als in einem bedachten Gespräch wiederfindest. In solchen Gesprächen oder Situationen wärest du doch lieber gelassen und bedacht, um deinen gewünschten Ausgang zu erzielen, oder nicht?

Zum einen ist uns meist gar nicht so recht bewusst, welchen Ausgang wir uns eigentlich wünschen. Das führt dazu, dass wir in der Situation selbst keine klare Linie verfolgen, dass wir kein klares Ziel hinter unseren Gedanken, Worten oder Taten spüren können. Zum anderen haben wir oft einfach nur die Erwartungshaltung, das alles positiv ausgeht. Also so, wie es für uns richtig wäre. Ein bisschen kontrovers ist das schon. Denn auf der einen Seite weißt du gar

## VORWORT

nicht so genau, was du erreichen willst, und auf der anderen Seite willst du, dass es gut ausgeht?

Diese Kontroverse ist es, die dich aufwühlt und unsicher werden lässt. Und um dem ein Stück weit entgegenzuwirken, kannst du im Vorhinein etwas sehr Einfaches tun:

Werde dir darüber bewusst, was du möchtest.

Werde dir darüber bewusst, wie deine Erwartungen sind.

Werde dir darüber bewusst, wie die Erwartungen und Wünsche deiner Gesprächspartner sind.

Werde dir darüber bewusst, wie du reagieren möchtest und wie der optimale Ausgang dieser Situation für dich wäre.

Dieses Arbeitsblatt hilft dir dabei.

Viel Erfolg und alles Gute,

*deine Sandra*



### **WEITERE INFORMATIONEN ZUM THEMA WAHRNEHMUNG**

Falls du noch nicht gelesen hast, was Wahrnehmung eigentlich ist und warum das Wahrgenommene nicht immer der Realität entspricht, hole es jetzt nach. Den entsprechenden Artikel findest du hier:

<https://www.hallo-glueck.com/glueckliches-ich/wahrnehmung-nicht-realitaet>



# Arbeitsblatt – Situationen vorbereiten

## SITUATIONSBESCHREIBUNG

Über welche Situation möchtest du nachdenken? Beschreibe sie.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ERWARTUNGSHALTUNG

Was ist deine Erwartung an die Situation?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## POSITIVER FOKUS

Wie sieht der optimale Ausgang für dich aus?

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## SCHWIERIGKEITEN ERKENNEN

Welche Faktoren beeinflussen die Situation? Äußere Umstände, andere Personen? Hauptsächlich du selbst?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## WELCHE FAKTOREN HATTEN EINFLUSS AUF DIE SITUATION?




**Äußere Umstände**

Weiter auf Seite 3



**Andere Personen**

Weiter auf Seite 4



**Ich selbst**

Weiter auf Seite 5





## ÄUSSERE UMSTÄNDE

Kannst du die Umstände verändern?

JA

Was müsste passieren, damit die Umstände günstiger in Bezug auf deine Erwartung wären?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

NEIN

Akzeptiere die Umstände und überlege dir, wie du beim nächsten Mal darauf reagieren kannst, um Dir das Leben nicht unnötig schwer zu machen. Welche Möglichkeiten bieten sich dir?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## ERKENNTNISSE

Was kannst du daraus für die Situation mitnehmen?

.....

.....

.....

.....





## ANDERE PERSONEN

Wie könnte die Erwartung der anderen Person sein?

.....

.....

.....

.....

Was könnte sie sich wünschen?

.....

.....

.....

.....

Wie kannst du darauf reagieren, wenn sich deine Erwartung oder dein Wunsch von der Erwartung oder dem Wunsch der anderen Person(en) unterscheidet?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Welche alternativen Reaktionsmöglichkeiten hast du?

.....

.....







## ICH SELBST

Inwieweit beeinflusst du die Situation? Welche Gefühle, Gedanken oder Sichtweisen machen es dir in diesem Zusammenhang schwer?

---

---

---

---

---

Wie solltest du dich fühlen, damit du deinen gewünschten Ausgang erreichst?  
Was könntest du denken?

---

---

---

---

---

---

---

---

Was kannst du tun, um genau so in die Situation zu gehen?

---

---

---

---

---



## Hast du Feedback für mich?

Auch ich möchte lernen und besser werden.

Mit „Hallo Glück“ möchte ich dir zu einem zufriedeneren Leben verhelfen. Mit meinen Artikeln und Produkten möchte ich dir helfen, dich selbst und andere besser zu verstehen, dich darin fördern Lösungen zu finden und Entscheidungen zu treffen.

Ich arbeite mit ganz viel Liebe und Leidenschaft an den Inhalten und Produkten, dennoch kennst du sicher auch den berühmten Wald, den man vor lauter Bäumen nicht mehr sieht, oder diese verflixten Scheuklappen.

Hilf mir dabei mein Angebot für dich besser zu machen und es gezielter auf dich zuzuschneiden, indem du mir dein Feedback per Mail an [mail@hallo-glueck.de](mailto:mail@hallo-glueck.de) zukommen lässt.

# Impressum

Sandra Kluge

[www.hallo-glück.de](http://www.hallo-glück.de)

# Kontakt

Für Anregungen, Hilfe oder bei Feedback schreib mir eine E-Mail an:

[mail@hallo-glück.de](mailto:mail@hallo-glück.de)



HALLO GLÜCK