

WAS ICH TUE

Im Radio und im Fernsehen bin ich weiter zu Gast zu psychologischen Themen – hier einige Fernsehbeiträge von mir, zum Nachschauen:

SAT1 FRÜHSTÜCKSFERNSEHEN

16.12.2020: „Weihnachten verläuft in diesem Jahr anders“

JETZT REDEN VIER

22.10.2020: „Der Talk der Woche“ – Vier Frauen diskutieren über Aktuelles aus Politik und Gesellschaft

ARD-BUFFET 2.10.2020:

„5 Strategien für eine glückliche Liebesbeziehung“

TEILNEHMEN

Bis zum 31.12. gibt es meine CrossMedia-Programme noch zum halben Preis:

Self Care Programm: Gesünder arbeiten, besser leben

Zwei halbe Tage im Januar, danach wöchentlich (online)

Logosynthese® Basic

15.-17.4.2021: Einführungsseminar zur Weiterbildung „Practitioner in Logosynthese®“

Schreibfitness Programm

Wöchentliche Coachings, Einstieg jederzeit möglich (online)

Sachbuch Bestseller Akademie

mietage 21.-22. Januar 2020

WEITERDENKEN

• beim Lesen:

Auch im neuen Buch meiner geschätzten Kollegin und Spiegel-Bestsellerautorin Dr. Yael Adler geht es um verschiedenste Erwartungen aneinander: „Wir müssen reden, Frau Doktor: Wie Ärzte ticken und was Patienten brauchen“. Droemer 2020.

ulrike scheuermann das wesentliche leben

Stefan Dietz deutet den Fachkräftemangel in Unternehmen mit neuer Perspektive – anstatt zu haben, dass gute Mitarbeiter fehlen: „Glücksfall Fachkräftemangel: Wie Unternehmen und Führungskräfte von der Krise profitieren.“ Campus 2020.

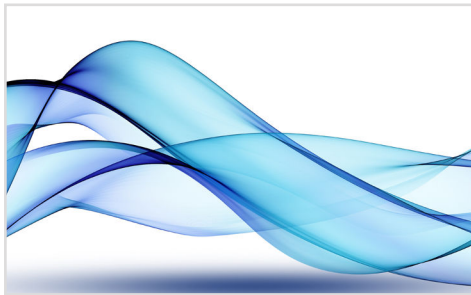
Self Care Impuls, auch für die besinnliche Zeit, mit meinen Büchern:

- „Self Care – Du bist wertvoll: Das Selbstfürsorge-Programm“ (Knaur Balance/Argon Hörbuch).
- „Self Care Journal“: Das Begleitbuch zum Hineinschreiben

Denkanstoß Erwartungen runter – Gelassenheit hoch

Ob es nun die Erwartung eines Weihnachtsfestes ist, das „einfach so richtig schön“ wird. Die Vorstellung, wie die Augen beim Geschenke-Auspacken leuchten. Oder auch, wie supergut man ins Neue Jahr starten will: Zu hohe Erwartungen sind der Samen, aus dem später die größten Enttäuschungen erblühen.

Wie ersparen wir uns die daraus oft resultierende schlechte Laune, Frust, Bitterkeit? Und bewahren uns stattdessen Zuversicht und Vorfreude?



Sie ist Familienmensch, Weihnachten war ein Lichtblick. Aber nun kommen Gewissensfragen. Was, wenn ihre Mama hinterher erkrankt und sie sich fragen muss, ob sie dazu beigetragen hat? Es gibt einiges Hin und Her,

und dann beschließen alle, diesmal telefonisch zu feiern. Marita ist frustriert und genervt, von den Leuten bei Edeka, den ständigen Corona-Nachrichten, vom Anstehen in der Endlosschlange vor der Post. Sie schläft wenig und hadert, sogar nachts.

Enttäuschungen haben einen Vorlauf: Sie sind Folge der Wünsche, Erwartungen und Hoffnungen, die vorher in unserer Vorstellung gewachsen sind: „Wir verbringen einen lustigen Abend“, „Ich werde mit ihr alt werden“, „So werde ich reich“. Und dann kommt die Realität. Oft sieht sie ganz anders aus, und man hatte sie nicht einberechnet. Gut oder schlecht? Eigentlich ist diese Realität neutral: Sie ist, wie sie nun mal ist. Doch je nach vorheriger Zukunftserwartung entstehen dann oft schwierige Emotionen.

Das müsste nicht so sein, wenn wir die Realität pragmatisch akzeptieren, wie sie ist. Und das geht: Wir können ändern, wie wir über die Zukunft denken. Was können wir tun, um Vorfreude weiter zu erleben, uns aber Enttäuschungen zu ersparen?

Wenn die größten Enttäuschungen aus zu hohen Erwartungen entstehen, hilft unrealistischer Optimismus nicht weiter. Stattdessen kann man:

✳ **Realistisch bleiben und die Minimalvariante mitdenken:** Man kann sich in der Vorfreude eine „Und“-Hintertür offenhalten. Beispiel Weihnachten, Marita: „Ich freue mich auf ein tolles Fest mit der ganzen Familie. Und es könnte sein, dass wir diesmal nur telefonisch feiern“.

✳ **Negative Emotionen zulassen:** Nach einem Realitätsschock gehören negative Emotionen wohl dazu. Man kann sie aushalten, durch sie hindurchgehen und dahinter anders wieder auftauchen. Beispiel Ärger: Man spürt den Ärger heiß im Bauch, schimpft vor sich hin oder schreibt etwas auf. Lässt Zeit vergehen. Der Ärger nutzt sich nach und nach ab, während man ihn durchlebt. Oft schon nach ein paar Minuten, Stunden oder nach einer Nacht. Das Schimpfen verebbt, vielleicht muss man dann sogar lachen: „Wie ein Rohrspecht habe ich eben geschimpft...“. Ein emotionaler Abstand entsteht.

✳ **Frisch auf die Realität blicken:** Wenn die Enttäuschungsempfindungen abklingen und die vorherige Erwartung verblasst ist, kann man die Realität besser ansehen. Man beginnt, sich in dem einzurichten, was ist: Tun, was für einen selbst möglich und sinnvoll ist. Gelassen lassen, was nicht geht. Nochmal Marita: Sie denkt sich jetzt Ideen aus, um die Familien-Telefonate lustig und besonders zu gestalten: Singeinlagen, zusätzliche Überraschungsanrufe, Gutscheingedichte.

Kurz:

Je niedriger die Erwartungen an eine perfekte Zukunft, desto größer die Chancen auf eine entspannte Realität.

Noch kürzer:

Erwartungen runter – Gelassenheit hoch.

Möglichst viel Gelassenheit bei dem, was gerade möglich ist, wünscht dir

Ulrike



© Ulrike Scheuermann

Ausgewählte »Denkanstöße« findest du hier: <https://ulrike-scheuermann.de/entdecken/selfcare-blog>

Ulrike Scheuermann
Tel +49 30. 78 711081
info@ulrike-scheuermann.de

www.ulrike-scheuermann.de