

# Forventninger

Artikel af NORBYE ► af Marianne Norbye de Paoli ► 04.12.2018

I vores hverdag har vi masser af forventninger – til os selv, til vores nære relationer, til vores arbejdsplads osv., men for mange er der også forventninger forbundet med forskellige situationer og højtider i løbet af året. Tag nu bare sommerferien eller hvad med julen og juledagene...

*”Det bliver så hyggeligt at samles med familien”*

*”I år skal vi være ude i god tid med julegaver og indkøb, så vi undgår julestressen”*

*”I fridagene skal vi rigtig slappe af og hygge os”*

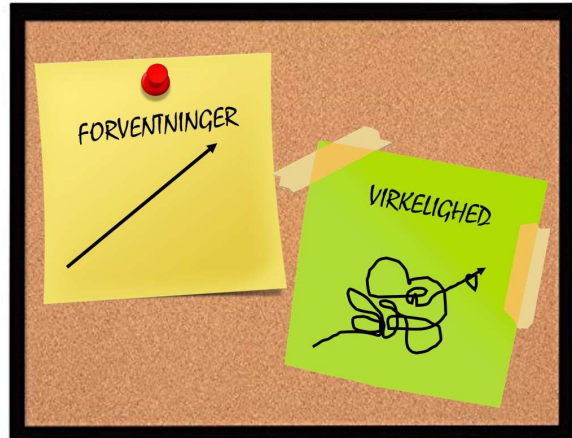
*”Så bliver der endelig tid til sex i feriedagene”*

osv...

Nogle af disse forventninger siger vi måske højt og deler med vores nærmeste omgivelser, mens andre holder vi måske for os selv, men nærer et håb til.

Men hvad sker der, når forventningerne ikke bliver indfriet? Måske blev det ikke lige så hyggeligt til julesammenkomsten med familien, eller igen blev december måned stressende for os, eller vi fik slet ikke sluppet af og fik al den gode sex, som vi havde drømt om i ferien.

Det er okay at have forventninger til vores egen adfærd og sætte nogle mål, men det er væsentlig at vores forventninger harmonerer med virkeligheden og med vores hverdag. En forventning er intet værd, hvis ikke den følges af handling.



Så hvis din forventning eksempelvis er at få købt alle julegaverne tidligt i år, så overvej følgende:

- Er det din egen forventning eller andres forventning, som du forsøger at leve op til?
- Er din forventning realistisk i forhold til dine ressourcer?
- Hvilke handlinger skal din forventning følges af?
- Hvilke valg skal du træffe?
- Hvad kan du forandre, justere eller tilpasse?
- Hvad skal planlægges eller prioriteres anderledes for at lykkes?
- Har du tydeligt nok kommunikeret dine forventninger til dem, som de måtte vedrøre?



Forventninger behøver nødvendigvis ikke at føre til skuffelser, men kan faktisk fungere som en god rettesnor, hvis vi blot ofrer lidt energi på at realitetstjekke vores forventninger, så de matcher til vores ressourcer og hverdag.

**Har du brug for hjælp og værktøjer til at forstå og arbejde med dine mentale ressourcer, så kontakt venligst NORBYE.**

**-0-**

Læs flere artikler på [www.norbye.dk](http://www.norbye.dk)

**NORBYE drives af Marianne Norbye de Paoli, der arbejder med både virksomheder og private.**

**Hun har en uddannelsesmæssige baggrund med M. Sc. Psychology samt M. Sc. Human Ressource Management. Derudover arbejder hun som autismekonsulent med forældrerådgivning for private.**

**Hos NORBYE arbejdes der med temaer relateret til arbejdsliv samt balancen mellem privatliv og arbejdsliv. Tilgangen er baseret på, at vi aldrig må stoppe med at udvikle os, og derfor arbejdes der også ud fra følgende filosofi: "Vi er i lære som menneske".**

