

MINI-GUIDE: 3 TIPS TIL EN GOD FORVENTNINGSAFSTEMNING

Vores forventninger til hinanden påvirker i høj grad den måde vi tænker, føler og agerer på. Problemet er bare, at vi ofte ikke er bevidste om vores forventninger og derfor sjældent får meldt dem klart ud. Og så opstår konflikterne.

Forholdet mellem det, vi forventer og det, der faktisk sker, har stor indflydelse på vores oplevelse af skuffelse og tilfredshed i livet.

For at afværge konflikter, er det derfor vigtigt, at vi husker at *afstemme* de forventninger, vi hver især har til et bestemt emne eller område af vores fælles liv.

1: VÆR IMØDEKOMMENDE

Måden vi udtrykker vores forventninger til hinanden på, har stor betydning for, hvordan det modtages af den anden.

Der er stor forskel på, om du udtrykker dine forventninger som *krav* eller som *ønsker*.

Din partner har langt nemmere ved at komme dig i møde og være positiv, hvis du fx siger:

- "Jeg ville blive virkelig glad, hvis du kunne komme tidligere hjem fra arbejde i dag, så jeg kan nå at smutte afsted til møde senest kl. 17.30"

Fremfor hvis du udtrykker det som et krav:

- "Jeg forventer, at du kommer tidligt hjem fra arbejde i dag, så jeg kan komme afsted til møde senest kl. 17.30."

2: VÆR KONKRET

Udtryk dine forventninger tydeligt. Det er svært (eller nærmere umuligt) for din partner at gætte sig til, hvad du mener, hvis du ikke giver udtryk for det.

Bliv klar over hvad du forventer. Og meld det ud til din partner.

Vær specifik. Det er ikke sikkert, at din partner forstår det du siger på samme måde, som du tænker det.

Hvis du savner mere nærvær i jeres parforhold, så forklar præcis hvad du mener med nærvær og hvad du specifikt tænker I skal lave sammen. Er det fx at sidde tæt sammen i sofaen og kigge hinanden i øjnene? Eller er nærvær for dig, når I opholder jer i samme rum, men sysler med hver jeres ting?

Husk at der ikke er noget mere drænende for et parforhold end at skulle lege gætteleg og forsøge selv at tænke sig til, hvad den anden tænker, føler og ønsker.

3: VÆR ANERKENDENE OG NYSGERRIG

Når vi lytter til hinandens forventninger, er vores indstilling til hinanden vigtig.

Vær nysgerrig overfor det, din partner prøver at fortælle dig.

Spørg ind, så du er sikker på, at du har forstået det. Det er ikke nok, at du tror du ved, hvad din partner mener.

Husk på at det er OK at være uenige.

Vis din partner, at du anerkender det han eller hun har af ønsker og forventninger.

Det er ikke sikkert du kan indfri dem. Men du kan lytte og vise din partner, at du er interesseret i at høre, hvad han eller hun mener.

God fornøjelse!