

MINI-GUIDE TIL DEN GODE FORVENTNINGSAFSTEMNING - sådan slipper du for skuffede forventninger og dårlig stemning

Hvor meget tid bruger du egentlig på at gå og tænke over dine forventninger? Til din kæreste? Middagen med vennerne på lørdag? Den kommende sommerferie? Eller juleaften? Og får du mon meldt dine forventninger klart ud..?

Når jeg spørger, er det fordi vi alt for ofte glemmer at være klare i spytet, når det kommer til at kommunikere vores forventninger til hinanden. Det er ærgerligt, for det giver nemlig anledning til utrolig mange konflikter, skuffelser og dårlig stemning rundt omkring i de små hjem.

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 skuffelsen. Og 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.

I skal med andre ord lave en FORVENTNINGSAFSTEMNING. Og det kan I gribe an sådan her:

5 TRIN TIL EN GOD FORVENTNINGSAFSTEMNING

#1: BLIV BEVIDST

Mange af os oplever at blive sårede, skuffede eller kede af noget, vores partner for eksempel siger eller gør, uden helt at kunne sætte fingeren på, hvorfor vi reagerer sådan. Ofte skyldes det, at vi har nogle (ubevidste) forventninger, der ikke bliver indfriet – og som vi derfor ikke har fået kommunikeret klart til den anden.

Første skridt er derfor, at blive bevidst om, hvad det er, du forventer (eller forventede - og derfor blev skuffet over ikke blev indfriet).

Spørg dig selv: Hvilke ønsker og forventninger har jeg til fx juleaften?

Brug lidt tid på at tænke over det, så du giver dig selv mulighed for at mærke efter, hvad du har lyst til og brug for. Skriv ned undervejs.

Zoom ud: Skab overblik over dine refleksioner

Måske skal du prioritere lidt i dine ønsker og forventninger, hvis din liste er meget lang. Find ud af hvilke forventninger, du allerhelst vil have indfriet.

Du kan evt. give dem alle et tal fra 1-10, hvor 10 er det, du vil allermost. Lav en prioriteret liste, hvor du øverst på listen skriver det, der har scoret højest - det skaber overskuelighed.

#2: MELD UD

Når du er blevet klar over, hvad du forventer, skal du melde det ud til de personer, det involverer, fx din partner.

Sæt jer sammen: Meld hver især jeres ønsker og forventninger ud - og afstem med hinanden.

Udtryk dine forventninger tydeligt. Det er svært (eller nærmere umuligt) for andre mennesker at gætte sig til, hvad du mener, hvis du ikke giver udtryk for det. Så drop tankelæseriet.

3: VÆR KONKRET

Afsæt god tid til snakken og hav fokus på, at blive specifikke, så I begge to ved, hvad I mener, når I fx aftaler, at I "vil prioritere tid og nærvær sammen i juledagene" eller "ikke vil have for mange aftaler". Bliv konkrete, så I kan finde ud af, om I egentlig lægger det samme i ordene.

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

Forklar præcis hvad du mener med nærvær og tid sammen, 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?

Det er ofte her, vi går fejl af hinanden, fordi vi *tror* vi har den samme opfattelse af, hvad vi har aftalt. Men i virkeligheden har vi haft to forskellige forestillinger om, hvad der skulle ske.

#4: 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*.

Det er langt nemmere at komme dig i møde og være positiv overfor dit ønske, hvis du fx siger:

- "Jeg ville blive virkelig glad, hvis vi kunne starte forberedelserne af maden tidligt og sammen gå og gøre klar, så vi får en hyggelig og afslappende dag og har tid til at gå en tur inden maden."

Fremfor hvis du udtrykker det som et krav:

- "Jeg forventer, at du hjælper til med julemiddagen, så jeg ikke igen i år skal stresse over at nå at lave det hele klar alene."

#5: VÆR ANERKENDE OG NYSGERRIG

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

Vær derfor 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 han eller hun mener.

Husk på, at det er OK at være uenige. Vis at du anerkender modpartens ønsker og forventninger. Det er ikke sikkert du kan indfri dem, men du kan lytte og vise, at du er interesseret i at høre om det.

GOD FORNØJELSE!

**Kærlig hilsen
Katrine Fagerholt**