

Forventningsafstemning – REST hand out

Vores forventninger påvirker i høj grad den måde vi tænker, føler og agerer på. Og når der er forskel, på hvad vi forventer og det vi rent faktisk får, vil mange føle sig skuffede. Vi oplever tilfredshed og tryghed, når vi får det, vi regner med.

Men ofte er vi påvirkede af *automatiserede forventninger*, dvs. vi har ikke gjort os bevidste om, hvad vi egentlig ønsker/forventer - endsige kommunikeret vores forventninger til vores nærmeste. God gensidig forventningsafstemning både privat og på arbejde giver færre konflikter og mere energi.

I det følgende får du Kalmias trinvis guide til forventningsafstemning. Del den gerne med den eller de relationer du ønsker. Brug den som udgangspunkt for en samtale ved selv at arbejde med trinnene først. Så flyder samtalen nemmere bagefter.

#1 Vær bevidst

Hvad forventer du egentlig af juleaften/sommerferien/aftensmåltidet? Ved du det? Eller er du blevet irriteret eller frustreret uden egentlig at vide, hvad du præcis ønskede dig af din relation i en bestemt sammenhæng? Hvis du ikke selv ved, hvad der gør dig glad, tilfreds og tryk, så er det helt sikkert heller ikke nemt for din partner at finde ud af det.

Vælg en situation som er vigtig for dig. Skriv ned, hvad der er vigtigt for dig i situationen. Brug tid og mærk efter. Skriv gerne flere ting. Og hvis listen er lang, så kan du prioritere den eller vælge én ting, der er helt afgørende.

#2 Sig det højt

I stedet for at tro og tænke at "det burde være klart at XYZ" eller "han burde vide ... " eller "hvordan kan hun ikke forstå ... " så skal du øve dig på at være direkte. Sig det højt! Du kan ikke forvente, at din partner har fået en tankelæserpille med morgenkaffen selv efter mange år sammen. Og måske er det godt det samme ☺

"Jeg vil gerne have telefonerne er slukkede og lagt helt væk, når vi spiser" sagt med rolig stemme fungerer meget bedre end dybe suk, rullende øjne og et stirrende: "Jeg har sagt det 100 gange" blik.

Og sig det også højt selv, når du føler, det er indlysende eller hvor det nærmest føles devaluerende at bede om det, du har brug for f.eks. et knus eller at gå en tur hånd i hånd. Vi er forskellige og en person med andre behov end dig, skal tit høre det én gang til

#3 Vær specifik

Jo mere konkret, du kan formulere dine behov, jo bedre. Selv om du har været sammen med din partner længe er I helt sikkert ikke ens. Så hvad betyder det eksempelvis for dig "ikke at have for mange aftaler i weekenden" eller "jeg vil gerne hygge mig"? Ved at turde være helt specifik og konkret undgår du frustrationerne. "Jeg vil gerne have, at vi gør rent sammen i weekenden" er et projekt med et stort udfaldsrum mens en liste over hvad, hvordan, hvornår og af hvem der skal gøres rent, gør det muligt at forventningsafstemme.

#4 Vær imødekommende

En ting er, at vide hvad du gerne vil have og hvilke forventninger du har. Husk i relationer er det altid en *ønskeliste*. Og at en god relation forudsætter kompromiser. Når du formulerer dine behov og forventninger, så undgå at få det til at lyde som krav eller et ultimatum. Og hold dig på din egen banehalvdel. Det er meget nemmere at sige ja, når man ikke samtidig føler sig – måske uretfærdigt – bebrejdet.

Overvej forskellen:

"Jeg vil gerne have, at vi pynter juletræet sammen d. 23 inden frokost. Så er jeg mere i ro, når familien kommer og kan bedre være nærværende og glæde mig over selskabet."

"Det er helt vildt stressende, at du ikke hjælper med at pynte juletræet før i sidste øjeblik. Det ødelægger totalt min julestemning"

Tænk over, hvordan du gerne selv vil mødes.

#5 Vær nysgerrig og stil spørgsmål

"Hvis bare vi lyttede med samme passion, som vi lægger for dagen, når vi ønsker at blive hørt". (Citat: Harriet Lerner, podcast med Brene Brown). Lyt til hvad din relation siger. Og stop dig selv, når du går i gang med at formulere et svar allerede inden, du har hørt sætningen færdig.

Vær nysgerrig. Hvad siger han/hun egentlig? Kan du gentage det? Brug evt. formuleringen: "Jeg skal være sikker på, at jeg har forstået dig: Det du siger er XYZ? Er det rigtigt forstået"

Og vi kan ikke altid være enige om alt selv med vores nærmeste. Men et godt kompromis starter med at anerkende den andens ønsker og forventninger. Og med en oprigtig interesse i at ville forstå hinanden. Det er vigtigt at føle sig: Set, hørt og forstået" af sine nærmeste.

Til dine egne noter:

REST er støttet af Velliv Foreningen

Kalmia
CENTER MOD STRESS

Velliv
Foreningen