

3: Verwachtingsmanagement

- Je bent nu klaar voor stap 3: het managen van je eigen en andermans verwachtingen.

Patronen

Welke patronen komen bij jouw gezin/familie/vrienden steeds terug rond en tijdens de feestdagen?

Wat vind je van dit patroon?

Zou je hier iets aan willen veranderen?

Zo ja, bedenk verschillende manieren om het te veranderen. Maak een plan en voer dit uit.

Eigen verwachtingen

Hoe verwacht je dat je feestdagen zullen zijn:

Waar hoop je op:

Bekijk nu het bovenstaande aan de hand van de volgende vragen:

- Hoe ging het vorige jaren?
- Is er nu iets anders dan andere jaren? (Bv Andere samenstelling, ziekte, andere plannen dan anders, overlijden, geboorte)
- Waar leg je vaak je focus op? Welke invloed heeft dat?
- Waar hebben anderen hun focus op? Welke invloed heeft dat?

Eigen (meer) reëel verwachtingen

Nu je bovenstaande hebt mee gewogen. Hoe ziet je (meer) reële verwachting eruit?

Wat zou je anders willen?

Wat zou je allemaal kunnen doen om dat voor elkaar te krijgen?

Hoe ga je het aanpakken? (Omschrijf nauwkeurig)

Verwachtingen anderen

Welke hoop/verwachtingen hebben de mensen waar je de feestdagen mee doorbrengt?
(Geef eventueel aan per persoon)

Als je kijkt naar deze verwachtingen zijn ze reëel?
Nee: Hoe zien de (meer) reële verwachting eruit?

Wat wil en kun jij betekenen met betrekking tot de verwachting van anderen?
Betrek hierbij ook je partner en kinderen als je deze hebt.

Wanneer je dingen wilt veranderen. Waar ligt voor jou de grens? Hoe ver wil en kun je gaan?

Bespreken

Check nu bij de ander(en) welke verwachtingen hij/zij heeft.

Pas indien nodig bovenstaande aan.

Besprek ook jouw wensen en verwachtingen. Kijk of deze overeen komen.

Wat zou je anders willen? Stem samen af

Positief door de feestdagen 3



Kijk nogmaals welke verwachtingen je hebt naar de feestdagen.
Hoe kun je je verwachtingen verlagen?

Waar wil je de focus op leggen?
Bedenk wat het resultaat daarvan is. Pas indien nodig aan.

Stem met iedereen die aanwezig is de verwachtingen af (en stel indien nodig bij). Schrijf eventueel op met wie je dat wilt doen.

Laat het nu zoveel mogelijk los. Bekijk af en toe deze papieren en behoud je gewenste focus.

Wat zou je allemaal kunnen doen om dat voor elkaar te krijgen?

Hoe ga je het aanpakken? (Omschrijf nauwkeurig)