



## ERSTE HILFE BEI ENTTÄUSCHUNGEN

Vielen Dank für dein Vertrauen, diese ERSTE HILFE: ENTTÄUSCHUNGEN herunterzuladen. Druck sie dir aus, damit du auf Seite 2 deine Antworten schriftlich festhalten kannst.

Für diese ERSTE HILFE ist es sehr empfehlenswert, die Unterscheidung zwischen meinen und deinen Angelegenheiten zu kennen. Die bekannte und gängige Unterscheidung bleibt sehr oberflächlich und sie wird dir hier nicht helfen.

Am Besten liest du dir Artikel über die [„Drei Arten von Angelegenheiten“](#) oder den Artikel [„Enttäuschungen in Beziehungen“](#) durch, die dir helfen, das Thema zu vertiefen.

### Die drei Arten von Angelegenheiten

Ich fasse das Thema an dieser Stelle nur kurz zusammen: Es gibt (nach [Byron Katie](#)) drei Arten von Angelegenheiten – meine, deine und die Gottes/des Universums. Sobald du nicht mehr in deiner Angelegenheit, sondern in der Angelegenheit einer anderen Person bist, entsteht in dir Stress und wirst enttäuscht. Einfach deshalb, weil du bestimmte Erwartungen an die andere Person hast, die sie nicht erfüllt. Du erwartest insgeheim oder unbewusst, dass die andere Person das macht, was du von ihr erwartest. Damit bist du in ihrer Angelegenheit. Du willst etwas ändern, worauf du keinen Einfluss hast. Das bedeutet Stress.

Du bist nicht nur dann in der Angelegenheit des anderen, wenn du für die andere Person dies oder das ungefragt tust, sondern auch, wenn du quasi für sie denkst: Mein Partner sollte weniger essen. Meine Frau sollte besser die Kinder erziehen. Mein Nachbar sollte freundlicher sein. Etc.

Mit solchen Gedanken und Erwartungen bist du in der Angelegenheit der anderen Menschen, die ihre eigenen Wege gehen und nicht unbedingt das machen wollen und werden, was du von ihnen erwartest. Zu recht. Es ist ihr Leben.

Deine Angelegenheit dabei ist es offen mitzuteilen, wie es dir mit ihrem Verhalten geht. Zeige deinen Ärger, deine Angst, deine Sorgen, kommentiere wie und was auch immer.

Danach wiederum ist es die Angelegenheit der anderen Person, auf dich zu reagieren. So funktioniert Kommunikation. Nicht still und heimlich erwarten, sondern reden, reden, reden.

Wenn du deine Partnerin nicht über deine Erwartungen informierst, spielt ihr ein Spiel, bei dem nur du die Spielregeln kennst. Das ist nicht fair.



## **ERSTE-HILFE bei Enttäuschungen**

**1 - Stell dir eine Situation vor**, in der du **eine** bestimmte Erwartung an deinen Partner, deine Partnerin hast. Wie lautet die? Im besten Fall schreibst du sie hier kurz und knapp auf.

### **2 - In dieser Situation: In wessen Angelegenheit bist du?**

In meiner Angelegenheiten

In der Angelegenheit des anderen

### **3 - Was wäre deine Angelegenheit in der Situation? Schreib es hier auf.**

(Sollte dir nicht sofort etwas einfallen, wäre das kein Wunder. Schließlich hast du diese Lösung, die du jetzt nicht siehst, noch nie angewendet.)

### **4 - Wie fühlt es sich an, nicht mehr in der Angelegenheit des anderen zu sein?**

Wenn du dir etwas Gutes tun willst, druck dieses Blatt mehrmals aus und untersuche verschiedene Situationen, in denen du enttäuscht gewesen bist.

Bleibe auch im Alltag wachsam und achte darauf, wo du nicht mehr in deiner Angelegenheit bist und wie gut und frei es sich anfühlt, in seiner Angelegenheit zu bleiben.

Viel Erfolg beim Umsetzen.