



Thema: Erwartungen

Erwartungen können uns Hoffnung geben, aber sie können auch zu Enttäuschung, Frust oder Ärger führen – besonders dann, wenn wir versuchen, andere Menschen oder Situationen zu kontrollieren. In der Genesung lernen wir, Erwartungen loszulassen und stattdessen anzunehmen, was ist. Das bedeutet nicht, keine Wünsche mehr zu haben, sondern offen zu bleiben für das, was tatsächlich geschieht. So finden wir mehr Gelassenheit und Frieden.

Die beiden Umschläge

Ein Mann hielt zwei leere Umschläge in der Hand. Auf den einen schrieb er „Meine Erwartungen“, auf den anderen „Die Wirklichkeit“.

Jeden Morgen legte er seine Vorstellungen in den ersten Umschlag: wie Menschen sich verhalten sollten, wie der Tag verlaufen sollte, wie er sich fühlen wollte.

Am Abend verglich er den zweiten Umschlag mit dem ersten. Fast immer waren sie unterschiedlich – und er ging enttäuscht schlafen.

Eines Tages warf er den Umschlag mit den Erwartungen weg. Von da an öffnete er jeden Abend nur noch den Umschlag mit der Wirklichkeit. Nicht jeder Tag war leicht, aber jeder war echt.

Und mit der Zeit stellte er fest: Wo weniger Erwartungen waren, war mehr Platz für Dankbarkeit.



Erwarte mehr
von dir selbst
und weniger
von anderen.
Das macht
das Leben leichter.