

### Karte 3.4: Die Sache mit den Erwartungen

Schreibe fünf Situationen auf, in denen Du viel von Dir oder anderen erwartest. Dann sortiere in zwei Spalten, welche Erwartungen a) angemessen und umsetzbar oder b) überzogen und zu streng sind.

Situation, in der ich von mir selbst oder anderen viel erwarte	Konkrete Erwartungen	Angemessen und umsetzbar?	Überzogen und zu streng?
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>