

# Styr(k) dine forventninger

– og brug dem til at skabe retning, mod og et (lidt) bedre liv

Forventninger er et overset og undervurderet begreb. Det er de færreste, der tænker over, hvad de egentlig forventer i hverdagen. På trods af at forventninger smitter af på vores handlinger, styrer vores beslutninger, danner vores relationer, påvirker vores helbred og former vores liv.

Nogle mener, at det er en fordel at møde verden helt uden forventninger. Men kan man det – og er det overhovedet en god idé? I øvrigt hænger forventninger tæt sammen med tillid, og nogle forsøger måske at undgå skuffelsen ved netop ikke at have tillid. Men er skuffelse ikke en uundgåelig del af det at være til? Måske skal vi forvente at blive skuffede – før eller siden ...

I dette foredrag ser Søren nærmere på nogle af de områder, hvor forventninger spiller en rolle:

- i dagligdagen, hvor forventningens glæde kan være en genvej til følelsen af lykke
- i parforholdet, hvor forventninger er med til at holde kærester på tæerne og relationen levende
- i børneopdragelse, hvor de rette og høje forventninger kan gøre en stor forskel
- når du lægger planer, hvor den selvopfyldende profeti er en stærk muskel, som er med til at realisere ideer og gøre mål til virkelighed
- på arbejdspladsen, hvor tydelige forventninger kan være med til at skabe retning og tryk
- under sygdom, hvor forventningen til lægen, behandlingen og medicinen i sig selv kan virke helbredende

## Udbytte

Efter foredraget har deltagerne et mere nuanceret blik på forventninger og deres betydning i livet. De forstår sammenhængen mellem forventninger, tillid og skuffelse. Og får desuden en indsigt i, hvordan forventningens glæde, placeboeffekten og den selvopfyldende profeti kan bruges bevidst til at skabe mere livskvalitet, retning og handlekraft.

## Målgruppe

Foredraget henvender sig til alle, der er nysgerrige på deres eget liv og de forventninger, de lever med, står overfor eller bokser med. Til par, forældre og mennesker i forandring, som ønsker større forståelse for relationer, kommunikation og trivsel – og som vil bruge forventninger mere bevidst til at skabe et (lidt) bedre liv.

## Hvad siger tilhørerne?

*Søren kobler kompleks teori med praksisnært indhold på en måde, så det er udfordrende og samtidig fuldstændigt tilgængeligt. Vi havde Søren til at inspirere Grundfos' medarbejdere på tværs af landegrænser. Med fantastiske tilbagemeldinger fra alle medarbejdere. Jeg kan kun anbefale Søren!*

– Cecilie Kalhøj Kobbegaard, Grundfos

*Tak, Søren, for at sætte spot på begrebet forventninger. Dit foredrag, som jeg allerede har oplevet to gange, er et must for alle, der mener, at relationer med andre mennesker er vigtige! Forventninger er en grundlæggende ingrediens i den relationslim, der binder os sammen. Du får mine varmeste anbefalinger.*

– Jonas Juul Jeppesen, NRGi

*Skønt foredrag, der skabte helt nye refleksioner – tak for det!*

– Pernille Kragh Rühle, SEA



## Ny bog

Dette foredrag bygger på Søren's bog "Styrk dine forventninger" (Gyldendal 2025) hvor forventninger i mange af livets forhold kortlægges. Fra hverdagen hvor forventningens glæde er en genvej til "lykke". Over arbejdslivet hvor tydelige forventninger kan skabe retning og psykologisk tryk. Til den 3. alder. Søren anbefaler at vi alle sammen bliver mere "forventningsbevidste".

## Søren Bechmann

er foredragsholder, forfatter og konsulent. Han har skrevet ni bøger og holder hvert år et stort antal foredrag. Tilhørerne beskriver ofte foredragene som inspirerende, afslappede og humoristiske.

## Kontakt og praktik

Indholdet i dette foredrag kan tilpasses og kombineres med andre foredrag efter nærmere aftale. Varighed og pris aftales individuelt. Booking gennem Athenas på tlf. 3511 2131 eller ljo@athenas.dk.

**Søren Bechmann**  
www.sorenbechmann.com