

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
1.1 Für wen ist dieses Buch gedacht?	1
1.2 Die Idee	1
1.3 Der Aufbau	2
1.4 Ganzheitliches Erwartungsmanagement	3
1.5 Warum spielen Erwartungen im Projektalltag eine Rolle	4
Literatur	5
2 Terminologie	7
2.1 Begriffsdefinition	7
2.2 Das Zusammenspiel der Begriffe	11
Literatur	14
3 Erwartung, was ist das	17
3.1 Selbstwirksamkeitserwartung	18
3.2 Ergebniserwartung	19
3.3 Instrumentalitätserwartung	19
3.4 Kontrollüberzeugung	20
3.5 Attribution	20
3.6 Optimismus – Pessimismus – Realismus	21
3.6.1 Optimismus	21
3.6.2 Pessimismus	22
3.6.3 Realismus	22
3.6.4 Selbsterfüllende Prophezeiung	23
Literatur	23
4 Erwartungen im Projektmanagement	25
4.1 Vier Dimensionen	26
4.2 Meine Erwartungen an mich	27
4.2.1 Arten von Erwartungen	29
4.2.2 Merkmale und Wirkungen	31

4.2.3	Umgang und Methoden.....	33
4.2.4	Konsequenzen	35
4.3	Meine Erwartungen an andere	37
4.3.1	Arten von Erwartungen	39
4.3.2	Merkmale und Wirkungen	41
4.3.3	Umgang und Methoden.....	43
4.3.4	Konsequenzen	45
4.4	Erwartungen anderer an mich	47
4.4.1	Arten von Erwartungen	49
4.4.2	Merkmale und Wirkungen	51
4.4.3	Umgang und Methoden.....	53
4.4.4	Konsequenzen	55
4.5	Erwartungen anderer an andere.....	58
4.5.1	Arten von Erwartungen	59
4.5.2	Merkmale und Wirkungen	63
4.5.3	Konsequenzen	66
4.6	Das Finale.....	69
	Literatur.....	69
5	Ursprung der Erwartungen	71
5.1	Gehirn.....	72
5.2	Wahrnehmung	74
5.3	Prägung	77
5.4	Attributionstheorie nach Harold Kelley	79
	Literatur.....	81
6	Umgang mit Erwartungen im Alltag.....	83
6.1	Das Erwartungs-Karussell.....	83
6.2	Neun Tipps zum Umgang mit eigenen Erwartungen	87
6.2.1	Bewusst korrigieren.....	87
6.2.2	Konditionierung und Priming.....	88
6.2.3	Attributionstheorie nach Kelley	88
6.2.4	Emotionen	89
6.2.5	Selbsterfüllende Prophezeiung.....	89
6.2.6	Placeboeffekt.....	90
6.2.7	Realität akzeptieren	90
6.2.8	Du bist du	91
6.2.9	Muss das denn sein?.....	91
6.3	Neun Tipps zum Umgang mit fremden Erwartungen	92
6.3.1	Der stete Tropfen höhlt den Stein	92
6.3.2	Konditionierung und Priming.....	92
6.3.3	Emotionen	93
6.3.4	Selbsterfüllende Prophezeiung.....	93

6.3.5 Stereotypen.....	94
6.3.6 Strukturen und Gewohnheiten.....	94
6.3.7 Mit dem zweiten Auge sieht man besser.....	95
6.3.8 Du bist du.....	95
6.3.9 Prioritäten setzen.....	96
Literatur.....	97
7 Zusammenfassung.....	99
8 Fazit.....	103
Nachwort	105
Sachverzeichnis	107