

Misvattingen over verwachtingen

Als ik het heb over de positieve werking van hoge verwachtingen, krijg ik vaak opmerkingen als: 'Ja, maar hoge verwachtingen kunnen ook negatief werken', of: 'Je moet toch wel eerlijk zijn over wat je verwacht.' Als je 'hoge verwachtingen' invoert op een zoekmachine als Google, dan verschijnen er allerlei resultaten die waarschuwen voor de druk die die hoge verwachting legt op kinderen, of op jezelf. Je ziet dan koppen als: 'Het gevaar van hoge verwachtingen', 'Hoge verwachtingen hebben van jezelf en stress' en 'Omgaan met te hoge verwachtingen van jezelf'.

Ter illustratie een kopie van het beeldscherm na het invoeren van de zoekterm 'hoge verwachtingen' op Google (12 februari 2021):

□ [Hoge verwachtingen van jezelf hebben en stress. Hoe ...](#)

<https://ruudmeulenbergnl/stress/hoge-verwachtingen>

13-03-2019 · Hoge verwachtingen aan jezelf stellen, de **lat hoog leggen voor jezelf, perfectionistisch zijn op zakelijk én/of sociaal vlak**: het zijn energieverslindende kenmerken die een uitstekende voedingsbodem zijn voor stress. De bron van stress komt vaak uit één hoek.

□ [Het gevaar van hoge verwachtingen - Verken je geest](#)

<https://verkenjegeest.com/gevaar-hoge-verwachtingen>

Soms hebben we extreem hoge verwachtingen van bepaalde mensen. Het is niet **te vermijden**, het is iets wat we allemaal regelmatig doen: vinden dat je partner je op iedere manier moet steunen zonder het met je oneens te zijn, van je vrienden of familie verwachten dat ze al je problemen oplossen, van ze verwachten dat ze er altijd zijn als je ze nodig hebt...

□ [Het gevaar van hoge verwachtingen - Gezonder Leven](#)

<https://gezonderleven.com/gevaar-hoge-verwachtingen>

Het gevaar van hoge verwachtingen **03 december, 2018 Soms geven we anderen zo veel dat we niet goed voor onszelf zorgen**. Dit komt ook doordat we dezelfde hoge verwachtingen hebben van anderen.

□ [Te hoge of onrealistische verwachtingen van jezelf?](#)

<https://www.desteven.nl/.../stress/stress-valkuilen/hoge-verwachtingen>

Te hoge verwachtingen van jezelf heeft ook te maken met zelfoverschatting. Het is **een roze wolk die jezelf hebt gecreëerd**. Je meent dat je die klus wel binnen een bepaalde tijd kunt klaren terwijl het niet zo is. Je hebt het idee dat je die opleiding wel kunt doen terwijl het je veel moeite kost.

Al die artikelen geven de waarschuwing dat mensen vooral geen hoge verwachtingen moeten hebben van zichzelf en anderen, meestal onder het motto: je stelt te hoge eisen en dan kan het alleen maar tegenvallen. Het gaat dan meestal over overspannen verwachtingen.

van de toekomst. De eerste misvatting over hoge verwachtingen is dus dat je juist geen hoge verwachtingen moet hebben van jezelf of anderen, vanwege het negatieve effect ervan.

Waar mensen terecht bezwaar tegen maken, is zeggen dat je een hoge verwachting hebt, terwijl je die niet hebt. Ze vinden zichzelf dan niet oprecht. Toen ik werkte als leraar en als lerarenopleider, had ik ook lang niet altijd hoge verwachtingen van mijn leerlingen en studenten en wist daar op dat moment ook niet goed raad mee. In paragraaf 5.1 over didactisch coachen beschrijf ik hoe een leraar hoge verwachtingen kan laten zien door vragen te stellen en feedback te geven, op zo'n manier dat eerlijk of oneerlijk niet meer aan de orde is.

Ten slotte is de derde misvatting dat hoge verwachtingen betrekking hebben op de toekomst, en soms de verre toekomst: mijn kind kan later naar het vwo of de universiteit. Daarmee zijn we weer terug bij het stellen van (misschien te) hoge eisen. Hoge verwachtingen gaan namelijk niet over de toekomst, maar juist over het hier en nu, en ze gaan over gedrag. In dit boek zal ik beschrijven hoe leraren in hun gedrag uiting geven aan hun hoge of lage verwachtingen en hoe dat gedrag die verwachtingen laat zien aan de leerlingen, in ieder moment van het lesgeven.