

Vertrauen

Sei es im geschäftlichen oder privaten Bereich, es ist uns ein grosses Bedürfnis, vertrauen zu können. Wo wir uns sicher sind, dass es nicht missbraucht wird, fühlen wir uns gut und setzen uns gerne ein.

Was können wir dazu beitragen?

Vertrauen entsteht aus „Wort geben und halten“.

Wenn wir erleben, dass wir uns bei jemandem darauf verlassen können, wächst diese starke Basis.

Was macht es denn manchmal so schwierig? Warum haben die meisten von uns Beispiele parat, wo das nicht funktioniert hat? Was hat das mit uns selber zu tun?

Da wo wie uns selber nicht ganz trauen, steckt die Gefahr, anderen die Verantwortung zuzuschieben. Dies macht uns aber handlungsunfähig, gerade dort, wo unser Gespür ganz wichtig wäre.

Zum Beispiel M. aus unserem Erfolgsteam, die mir am Tag unseres Treffens schreibt, sie hätte die selber ausgewählten Aufgaben nicht erledigen können. Der Druck sei zu gross gewesen. Das Schöne daran war dann aber, dass gerade dadurch, dass sie dazu stand und sich dies erlaubte, ein neuer Energieschub einsetzte und sie die Aufgabe bis zum Treffen doch erledigt hatte.

Das Vertrauen in uns selber kann gut trainiert werden: Wer sich immer wieder etwas vornimmt und sich selber verspricht, sein Wort zu halten erlebt, dass es funktioniert. Am besten geht dies mit kleinen Dingen, die dann mit der Zeit gesteigert werden können. Daraus wächst Selbstvertrauen, weil ich mir gegenüber mein Wort halte. (und noch grösser wird die Wirkung, wenn wir zu Beginn des Tages schon eine kleine, vielleicht etwas unangenehme Aufgabe erledigen, was uns einen Selbstvertrauens-Schub für den ganzen Tag geben kann.)

Und anderen gegenüber? Was kann ich dazu beitragen, dass ich anderen vertrauen kann? Dass sie ihr Wort mir gegenüber halten?

Der erste Schritt ist Kommunikation. Es geht dabei darum, ehrlich zu sagen, was ich erwarte. Damit der Andere es auch weiss. Und erst dann, wenn er die freie Wahl hat, dem zuzustimmen oder nicht, kann ich davon ausgehen, dass er seine Antwort ehrlich meint. Und sollte ich wahrnehmen, dass da etwas im Weg steht oder etwas nicht stimmt, geht es darum, mutig sich selbst zu vertrauen und das auch anzusprechen.

Immer dann, wenn wir uns ärgern, wurde eine Erwartung nicht erfüllt. Und da kann es ein erster Schritt zur Lösung sein hinzuschauen, ob es eine Vereinbarung darüber gibt und ob ihr freiwillig zugestimmt worden ist. Sonst besteht Kommunikationsbedarf. Wenn ich nicht bereit bin, dies anzusprechen, habe ich über etwas resigniert. Damit bestrafe ich aber neben meiner Umwelt vor allem mich selber.

Und es gibt nur eine Vereinbarung, wenn und solange beide Seiten dazu ja sagen wollen. Da ist jeder für sich verantwortlich.

Vertrauen heisst also, 100% zu geben, ehrlich und authentisch sein und damit auch das Risiko einzugehen, nicht zu gefallen. Nur so sind neue Ergebnisse und ein glückliches Leben möglich.