

# Vertrauen

**Vertrauen funktioniert nur auf der Ebene von Gegenseitigkeit:  
Ich vertraue niemanden, der mir misstraut!**

## Vertrauensbildende Maßnahmen

- Vertrauensvorschuss
- Transparenz
- Orientierung
- Klarheit und Wahrheit
- Thematisierung der Grenzen des Vertrauens
- Empathie: ich versetze mich in die Lage des anderen
- Spiegeln: ich teile den anderen mit, was bei mir ankommt und bitte ihn, sich in meine Lage zu versetzen
- Ich bitte den anderen, an einer Lösung des Problems mitzuwirken
- Wohlwollende Grundhaltung: Missverständnisse, Zeitdruck, unterschiedliche Kommunikationsstile sind weit häufiger Ursachen von Konflikten als böser Wille und die Absicht, den anderen zu enttäuschen.

# Vertrauen

## Die Hauptfunktionen von Vertrauen

- Reduzierung von Komplexität (N. Luhmann)
- Produktion des „Wohlfühlbotenstoffs“ Dopamin
- Reduzierung von Angst und Stress
- Voraussetzung für Kooperation (J. Bauer)

## Wann fällt es mir leicht zu vertrauen?

- Wenn mir eine Situation vertraut ist
- Wenn mir Vertrauen entgegengebracht wird
- Wenn ich Gefahren / Risiken einschätzen kann und Gegenmaßnahmen kenne
- Wenn ich gehört und gesehen werde
- Wenn ich das Gefühl habe, etwas bewegen zu können (Selbstwirksamkeit)
- In einer Atmosphäre von Zuversicht und Wohlwollen

„Vertrauen ist eine Oase des Herzens, die von der Karawane des Denkens nie erreicht wird.“

## 2 Formen von Vertrauen

### 1. Das „blinde“ Vertrauen

- bietet die größte Entlastung; ich kann mich anderen Dingen zuwenden
- birgt das größte Risiko
- überträgt nicht nur eine Aufgabe, sondern auch die Verantwortung dafür
- ist angemessen, wenn Herz und Verstand dies nahelegen.

**Ich übernehme die Verantwortung für meine Entscheidung, mich dem anderen vorbehaltlos anzuvertrauen.**

### 1. Das „aktive“ Vertrauen

- bietet Entlastung von Aufgaben, nicht jedoch von der Verantwortung, für die erfolgreiche Durchführung Sorge zu tragen
- birgt ein geringeres Risiko
- beinhaltet ein Beziehungsangebot als Basis für den Aufbau von Vertrauen

**Ich biete dem anderen eine zukunfts offene Beziehung und einen Vertrauensvorschuss an.**