

Kapitel 7 – Vertrauen schaffen

DEIN WORKBOOK

Vertrauen als Nährboden für Wandel, Verbindung und Wirksamkeit. Vertrauen ist kein Konzept – es ist ein Gefühl. Und es ist sofort spürbar, wenn es da ist. Noch deutlicher spürbar ist es, wenn es fehlt.

Vertrauen als Gefühl

Vertrauen ist sofort spürbar – körperlich, direkt. Es zeigt sich, wenn Menschen wirklich Verantwortung übernehmen und sich einlassen – auf einen Prozess, auf ein Gegenüber, auf die Unsicherheit echten Mitgestaltens.

Vertrauen auf mehreren Ebenen

Echtes Vertrauen entsteht gleichzeitig: Vertrauen in die Beteiligten, Vertrauen in sich selbst – und Vertrauen in den Prozess, auch wenn sein Ergebnis noch offen ist.

Kommunikation als Blüte

Wenn sich etwas innen verändert, zeigt es sich zuerst in der Kommunikation. In der Art, wie wir zuhören, wie wir Fehler behandeln, ob wir wirklich da sind oder schon die nächste Antwort formulieren.

Selbstführung als Quelle

Nur wer sich selbst führen kann, kann Vertrauen ausstrahlen. Nicht perfekt, nicht allwissend – aber bereit, sich dem eigenen Prozess zu stellen. Das ist Leadership mit Vorbildfunktion.

Was dich erwartet: Reflexionsfragen, ehrliche Impulse und Raum zum Nachspüren – damit du erkennst, wo dein Vertrauen sitzt und wie du es bewusst kultivieren kannst.

- Nimm dir Zeit. Lies langsam. Und lass nicht den perfekten, sondern den stimmigen nächsten Schritt zählen.

Check-in: Wie viel Vertrauen trägst du gerade in dir?

ANKOMMEN

Vertrauen hat viele Ebenen – Vertrauen in andere, in Prozesse, in dich selbst. Nimm dir einen Moment, ohne zu bewerten, ohne sofort zu antworten. Einfach wahrnehmen: Wo stehst du gerade?

NO GEMPH Tragfähig auf allen Ebenen

Ich vertraue mir und meinem Umfeld – es fühlt sich tragfähig an.

NO GEMPH Mir ja, dem Umfeld schwerer

Ich vertraue mir, aber meinem Umfeld fällt es schwer, dieses Vertrauen zu erwidern.

NO GEMPH Dem Umfeld ja, mir weniger

Ich vertraue meinem Umfeld, mir selbst gerade deutlich weniger.

NO GEMPH Vertrauen fühlt sich dünn an

Auf mehreren Ebenen gleichzeitig – mir, anderen, dem Prozess – fühlt sich Vertrauen gerade wenig tragfähig an.

❓ Oder etwas anderes? Schreib auf, was sich gerade am ehesten stimmig anfühlt – in deinen eigenen Worten.

Was Vertrauen wirklich bedeutet

KERNTHEMA

In Organisationen begegne ich häufig gut gemeinten Maßnahmen: einer Mediationssitzung hier, einer Teambuilding-Maßnahme dort, vielleicht einem gemeinsamen Frühstück mit der Leitungsebene. All das kann wertvoll sein – und doch zeigt es selten nachhaltige Wirkung, wenn es kosmetisch bleibt.

Kosmetik oder echte Tiefe?

Wenn Maßnahmen darauf ausgerichtet sind, ein Problem schnell wegzumachen, statt sich wirklich einzulassen, entsteht kein echtes Vertrauen. Lösungen entstehen dort, wo die Probleme entstanden sind – im Tempo derjenigen, die sie gestalten.

Der unbequemste Punkt

Besonders das Vertrauen in den Prozess selbst – auch dann, wenn sein Ergebnis noch offen ist – ist der unbequemste Aspekt. Und gleichzeitig der wichtigste. Das ist keine Schwäche. Das ist Respekt vor dem, was wirklich gebraucht wird.

Echtes Vertrauen entsteht auf mehreren Ebenen gleichzeitig: in die Beteiligten, in sich selbst und in den Prozess. Wenn wir uns dieser Wahrheit anvertrauen, müssen wir nicht mehr kontrollieren – wir können uns einlassen.

Vertrauen ist die Wurzel. Kommunikation die erste Blüte. Und echte Verbindung das, was daraus wächst – wenn beides zusammenkommt.



Reflexionsfragen

NACHSPÜREN

Lass dich von diesen drei Fragen berühren. Schreib, was sich zeigt — ohne es sofort zu bewerten. Der erste Impuls ist oft der ehrlichste.

Vertrauen als gelebte Haltung

Wer in deinem Leben hat dir echtes Vertrauen geschenkt — nicht als Konzept, sondern als gelebte Haltung? Was hat diese Person konkret getan oder gelassen, das Vertrauen entstehen ließ?

Kosmetik statt Tiefe

Ich beschreibe den Unterschied zwischen kosmetischen Maßnahmen und echten Prozessen. Kennst du Situationen, in denen du selbst zu einer schnellen Lösung gegriffen hast — obwohl du gespürt hast, dass es eigentlich tiefer gehen müsste? Was hat dich davon abgehalten?

Was möglich werden könnte

Ich stelle im Kapitel eine Frage, die ich als entscheidend betrachte: Nicht „Haben wir alles im Griff?“ sondern „Was könnte möglich werden, wenn wir es gemeinsam tun?“ Wie verändert diese Verschiebung deinen Blick auf eine aktuelle Situation in deinem Umfeld?

i Schreib spontan und ohne zu zensieren. Lass die Gedanken fließen — der erste Impuls ist oft der ehrlichste. Dein Schreiben bleibt bei dir.

Die früheste Erfahrung mit Vertrauen

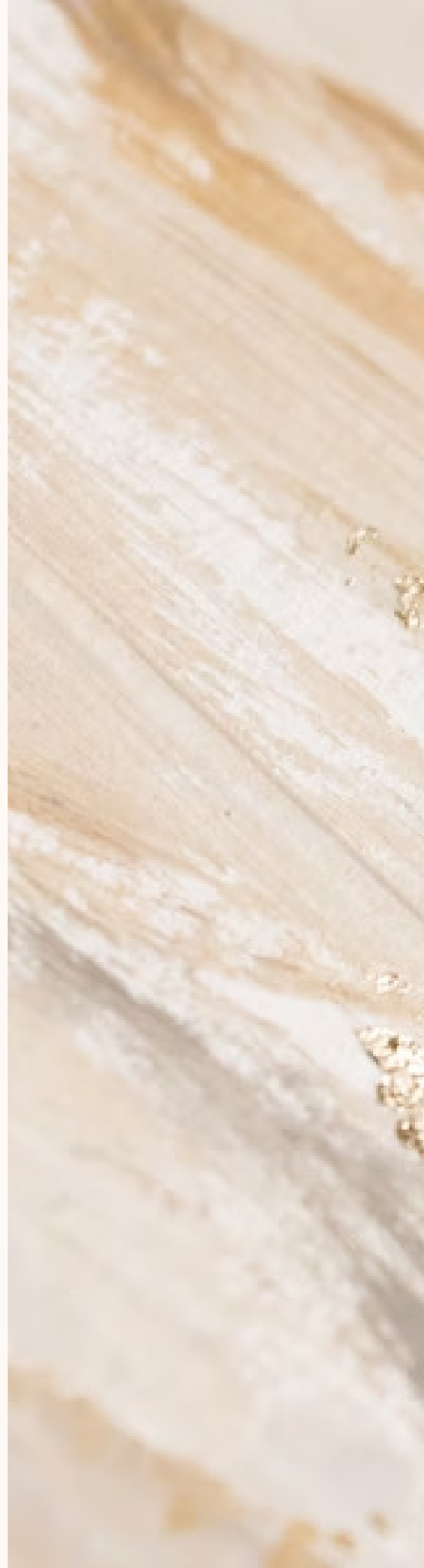
INNERE REISE

Ich lade dich ein, nicht zu überlegen, welche Bilder von Vertrauen sich gut anhören – sondern welche sich wahr anfühlen. Welche, wenn du sie liest, in dir etwas zum Schwingen bringen.

- Meine früheste und prägendste Erfahrung mit echtem Vertrauen war mein Großvater. Er hat mich nie bewertet, sondern mit einem klaren, freundlichen Blick gesehen. **Präsenz ohne Druck. Klarheit ohne Härte.** Was ist deine früheste Erfahrung mit echtem Vertrauen – von wem kam sie, und was hat sie in dir hinterlassen?
- In Unternehmen erlebe ich oft das Gegenteil: **Kontrolle statt Vertrauen.** Strukturen, die so eng sind, dass kein Raum mehr bleibt für das, was sich entfalten möchte. Wo begegnest du in deinem Alltag dieser Enge – und was würde es bedeuten, dort Vertrauen zu wagen?
- Enge trennt. Sie lädt nicht ein, das Potenzial aller Beteiligten sichtbar werden zu lassen. **Was müsstest du loslassen,** um in einer konkreten Situation mehr Vertrauen zu ermöglichen – in andere, in den Prozess, in dich selbst?

Manchmal hilft es, rückwärts zu schauen: In welchen Momenten hast du echtes Vertrauen gespürt – gegeben oder empfangen? Was war dort vorhanden – und was fehlte, wenn es sich verloren hat?

- Schreib auf, was sich gezeigt hat – und welches Bild von Vertrauen dich gerade trägt, das du noch nicht wirklich in Ruhe betrachtet hast.



Kommunikation als erste sichtbare Verkörperung

IMPULS: VERTRAUEN IM ALLTAG

Vertrauen wächst nicht durch große Gesten. Es wächst in den kleinen, täglichen Momenten – in dem, was man sagt und wie, in dem, was man aushält und was nicht, in der Bereitschaft, den eigenen Prozess zu zeigen, ohne Allwissenheit vorzuspielen.

Wenn sich etwas innen verändert, zeigt es sich zuerst in der Kommunikation. In welcher Beziehung – beruflich oder persönlich – möchtest du mehr Vertrauen aufbauen? Was hält dich gerade noch davon ab, den ersten Schritt zu tun?

Echte Augenhöhe wagen

Echte Augenhöhe, Wertschätzung, ehrliches Interesse am Gegenüber – das ist keine Weichspülerei. Das ist liebevolle Klarheit. Werteklar und ausgerichtet. Wo in deiner Kommunikation würdest du gerne mehr Klarheit wagen – auch wenn sie unbequem ist? Was müsstest du dafür loslassen?

Selbstführung als Voraussetzung

Nur wer sich selbst führen kann, kann Vertrauen ausstrahlen. Was bedeutet das für dich konkret – in deiner Rolle, in deinem Alltag, in dem, was du täglich verkörperst?

- 📄 Lass deine Antworten auftauchen, ohne sie sofort zu bewerten. Manchmal sind es die rohen, ungedachten Bilder, die am meisten zeigen.

Leadership hat Vorbildfunktion. Das bedeutet: Ich gehe voran – mit allem, was ich bin. Nicht perfekt, nicht allwissend, aber bereit, mich meinem eigenen Prozess zu stellen. Denn nur wer sich selbst führen kann, kann Vertrauen ausstrahlen.

Check-out: Was nimmst du mit?

ABSCHLUSS KAPITEL 7

Ich schließe dieses Kapitel mit zwei Fragen – weil Vertrauen oft schon weiß, was der beschäftigte Kopf noch nicht formulieren kann. Nimm dir einen Moment. Spür nach.

Was dieses Kapitel aufgerufen hat

Was hat dieses Kapitel in dir aufgerufen – einen Gedanken, eine Erinnerung, ein Unbehagen, eine Erleichterung? Schreib auf, was sich gezeigt hat.

Vertrauen konkret zeigen

Was wäre ein konkreter Moment in den nächsten Tagen, in dem du bewusst Vertrauen zeigen könntest – in jemand anderen, in einen Prozess, in dich selbst?

Was sich verändert hat

Hat sich etwas verschoben – in deiner Haltung, in deinem Körpergefühl, in dem, was du als Quelle von Vertrauen erkennst? Schreib es auf.

- ☑ Was auch immer du wahrgenommen hast: Es darf bleiben. Nimm es als leise Wegmarke mit – und geh in deinem eigenen Tempo weiter.

Was auch immer sich gezeigt hat: Es darf bleiben, ohne festgehalten werden zu müssen. **Beginne nicht mit einer Methode** – beginne im stillen Kontakt mit dem, was du bereits an Vertrauen in dir trägst.