

A large iceberg floats in a blue ocean under a blue sky with white clouds. The top part of the iceberg is visible above the water, while the much larger, jagged part is submerged below the surface. The water is a deep blue, and the sky is a lighter blue with scattered white clouds.

# Die Fragen des Vertrauens

---

Dipl. Psych. Joachim von Twardowski

# Die Fragen:

---

- **vertrauen wir uns selbst?**
- **vertrauen andere uns?**
- **vertrauen wir der Abstinenz?**
- **oder schlägt uns häufig Misstrauen entgegen?**
- **was dann?**

# Was ist überhaupt Vertrauen?

---

**Vertrauen ist in psychologisch-persönlichkeits-  
theoretischer Perspektive definiert als:  
die subjektive Überzeugung von der  
(oder auch als Gefühl für oder Glaube an die)  
Richtigkeit,  
Wahrheit bzw. Redlichkeit  
von Personen,  
von Handlungen,  
Einsichten und Aussagen eines anderen**

# Was ist überhaupt Vertrauen?

---

**oder von sich selbst (Selbstvertrauen).**

# Was ist überhaupt Vertrauen?

---

**Zum Vertrauen gehört auch die Überzeugung der Möglichkeit von Handlungen und der Fähigkeit zu Handlungen.  
(Man spricht dann eher von Zutrauen.)**

# Was ist überhaupt Vertrauen - Wortherkunft:

---

**Das Wort „trauen“ gehört zu der Wortgruppe um „treu“ = „stark“, „fest“, „dick“.**

**Im Griechischen steht dafür „πίστις“ (pistis) („Glaube“), im Lateinischen „fiducia“ (Selbstvertrauen) oder „fides“ (Treue).**

# **Was ist überhaupt Vertrauen - Wortherkunft:**

---

**So steht im antiken und mittelalterlichen  
Gebrauch Vertrauen im Spannungsfeld von**

**Treue und Glauben**

# Was ist überhaupt Vertrauen - Wortherkunft:

---

Ver-  
**Trauen**

# Was ist überhaupt Vertrauen - Charakteristika:

---

**Vertrauen tritt in unsicheren Situationen und/oder risikohaftem Ausgang einer Handlung auf:**

**Wer sich einer Sache sicher sein kann, muss nicht vertrauen.**

# Was ist überhaupt Vertrauen - Charakteristika:

---

**Vertrauen ist aber mehr als Glaube oder  
Hoffnung:**

**Es braucht eine „Vertrauensgrundlage“.**

# Was ist überhaupt Vertrauen-Vertrauensgrundlage:

---

- **gemachte persönliche Erfahrungen**
- **Vertrauen einer anderen Person, der ich auch vertraue**
- **in institutionelle Mechanismen**

# Was ist überhaupt Vertrauen-Vertrauensgrundlage:

---

- **Vertrauen schenken**
- **Vertrauen bekommen**

# Was ist überhaupt Vertrauen-Dimensionen:

---

**„Vertrauen ist der Wille, sich verletzlich zu zeigen.“**

- **Vertrauensgeber kann zunächst mehr verlieren als gewinnen, riskiert Schaden oder Verletzung, also:**
- **Handlungen, die die eigenen Verletzlichkeit erhöhen**

# Was ist überhaupt Vertrauen-Dimensionen:

---

**Total beschneuert!!!  
...oder?**

**Das total beschauerte  
Experiment,  
das  
wir trotzdem machen!**

# Was ist überhaupt Vertrauen-Grundlagen:

Je nach Dauer und Intensität einer Beziehung und je nach Informationsgrundlage bezieht sich das Vertrauen:

auf die Situation und es entsteht:

**situationsbasiertes Vertrauen,**

auf die wahrgenommene Vertrauenswürdigkeit des Vertrauensnehmers und es entsteht:

**eigenschaftsbasiertes Vertrauen,**

auf gemeinsam geteilte Normen und Werte von Vertrauensgeber und Vertrauensnehmer und es entsteht:

**identifikationsbasiertes Vertrauen**

# Was ist überhaupt Vertrauen-Grundlagen:

---

## Voraussetzungen von identifikationsbasiertem Vertrauen:

- enge Zusammenarbeit, Offenheit und regelmäßige Kommunikation
- Identifikation mit den Werten, Zielen und Bedürfnissen des Partners
- Gemeinschaft zwischen den Vertrauenden
- Gegenseitige Sympathie und die Entwicklung einer emotionalen Bindung

# Was ist überhaupt Vertrauen-Grundlagen:

---

**Aber gerade das wollen wir doch  
alle...  
son mist...**

# Vertrauen sinnvoll? - das sagt die Wissenschaft:

---

- **wer vertraut verdient 20 % mehr**
- **der Rosenthal- oder Pygmalion-Effekt**
- **Vertrauen minimiert Komplexität**

# Vertrauen - Der Gewinn:

---

- **sich fallenlassen**
- **Verantwortung abgeben**
- **sich auf anderes konzentrieren, sich verlassen**
- **erzeugt Gelassenheit**
- **Zeit zum genießen gewinnen**
- **Wertschätzung erfahren**
- **sich näher kommen**
- **Liebe erfahren**

# Vertrauen erarbeiten:

---

**Vertrauen kann man nicht befehlen,  
es wird gegeben!**

# **Vertrauen ist Arbeit:**

---

## **Vertrauen muss man sich erarbeiten aber wie?**

# Vertrauen - die 5 Grundregeln:

---

**1. Kommunikation.**

**2. Sagen was man meint, glaubt, fühlt und tun was man sagt.**

**3. Ehrlich sein.**

**4. Besonders ehrlich mit eigenen Fehlern sein.**

**5. Sich Zeit lassen.**

# Vertrauen und die Sucht:

---

- **vertrauen wir uns selbst?**
- **vertrauen andere uns?**
- **vertrauen wir der Abstinenz?**
- **oder schlägt uns häufig Misstrauen entgegen?**

**Erkenntnis ist der erste Schritt  
zur Veränderung**

# Vertrauen und die Sucht:

---

**Zu einer Beziehung gehören meistens zwei.**

**Also:**

**1: mich verstehen**

**2: den anderen verstehen**

**Erkenntnis ist der erste Schritt  
zum Vertrauen**

# „Symptome“ der Suchterkrankung:

- Vermeidung
- Passivität
- verschweigen
- beschönigen
- lügen
- Scham
- Misstrauen
- geringes Selbstwirksamkeitserleben
- geringer Selbstwert
- soziale Isolation
- „Angst“ vor engen Bindungen
- Sensibilität
- Kränkbarkeit

# Vertrauen und Partnerschaft:

---

**In der Ehe und engen Partnerschaften wächst gegenseitiges Vertrauen umso stärker, je mehr auch Gefühle ausgesprochen und akzeptiert werden**

# Vertrauen - „Gefühlsduselei“:

---

**„Ich habe diese Superkraft...  
Ich kann hinter meinem Lächeln  
1000 Gefühle verstecken.“**

# Was ist überhaupt Vertrauen-Grundlagen:

---

**Das Fühlen kommt von selbst..  
das Zulassen desselbigen ist schwer...  
das darüber Sprechen beinahe unmöglich..**

# Vertrauen - „Gefühlsduselei“:

## Gefühlsstern



# Vertrauen - „Gefühlsduselei“:

---

**Eine Übung zu dritt:  
Über die letzten zwei Wochen sprechen. Aber nicht  
vom „Ablauf“ sondern  
von den vorherrschenden Gefühlen!  
Denn:  
Nur Übung macht den Meister!**

# Vertrauen - „Gefühlsduselei“:

---

**Und wie war die „Gefühlsduselei?“**

# Vertrauen, die Sucht und Partnerschaft:

---

**In der Ehe und engen Partnerschaften wächst gegenseitiges Vertrauen umso stärker, je mehr auch Gefühle ausgesprochen und akzeptiert werden**

# Vertrauen, die Sucht und die Anderen:

---

**Zu einer Beziehung gehören meistens zwei.**

**Also:**

**1: mich verstehen**

**2: den anderen verstehen**

# **Vertrauen, die Sucht und die Anderen:**

---

**Ein paar Geschichten hierzu...**

## **Gruppenarbeit: Wie geht es den Angehörigen?**

# Vertrauen, die Sucht und die Anderen:

---

## Was nicht hilft:

- gekränkt sein
- Rückzug
- Trotz
- verheimlichen
- verschweigen

# Vertrauen, die Sucht und die Anderen:

---

## Was sein muss:

- **der Versuch die Gefühle des Anderen zu verstehen (Verständnis)**
- **Einsicht**
- **Akzeptanz**
- **eigene Gefühle verbalisieren**
- **verzeihen und vergeben**
- **Kommunikation**

# Vertrauen, die Sucht und die Anderen:

---

**Sich ent  
- schuldigen?**

# Vertrauen, die Sucht und die Anderen:

---

**JA!**

## **Die Entschuldigungsgruppe:**

- **wofür möchte ich mich entschuldigen?**
- **wofür muss ich mich entschuldigen?**
- **bei wem?**
- **mach ich das dann wirklich?**

# Vertrauen:

---

**Es war hart..  
aber wir haben es geschafft!**

# Vertrauen - in mich selbst?:

- **meine eigenen Wünsche und Bedürfnisse kennen**
- **Zu meinen Gefühlen stehen**
- **Fakten akzeptieren**
- **sich Klarheit verschaffen**
- **zu meinen Fehlern stehen**
- **vergeben und verzeihen**
- **neue Ziele setzen/Aktiv sein**
- **mit mir ins „Reine“ kommen**
- **„nett“ zu mir sein/lernen, mich zu lieben**

## Der Brief an mich selbst...

**z.B.:**

- **Worauf bin ich stolz?**
- **was mache ich gut/kriege ich gut hin?**
- **Was habe ich gut gemacht/gut hingekriegt?**
- **Warum/Wofür liebe ich mich?**
- **Was kann ich/sollte ich noch tun?**
- **Was wünsche ich mir?**

Q F I M H A B U O N K G Y P A Z V J  
Ich hab so viel

aus meinen **FEHLERN** gelernt,

dass ich mir überlege

noch ein paar **MEHR** zu

machen.  
T V S R A B I P G F 7 I K S Y



# The End