

Vertrauen

Allgemeine Informationen

- Wortbedeutung: gotisch „trauan“ => „trauen/treu“ = stark, fest
- Möglichkeit der Vorhersehbarkeit der Handlungen von anderen Individuen bzw. Hypothese künftigen Verhaltens (wenn man jemandem Vertrauen schenkt, geht man davon aus, dass er sich so verhält wie man es erwartet) => in Zukunft gerichtet, an Wünsche und Erwartungen geknüpft, orientiert an Normen und Werten der Gesellschaft
- Risiko: Gegenüber kann sich auch anders als erwartet verhalten => Misstrauen
- Zeitstruktur: Vertrauen muss aufgebaut und Misstrauen abgebaut werden
- Vertrauen schafft Harmonie und stärkt Bindungen, aber: Je stärker die Bindung, desto mehr kann man enttäuscht werden
- Kann nur freiwillig erfolgen => Handlungsalternative
- Unterscheidung: Personales Vertrauen: Personen (Bekannte und Fremde)
Institutionelles Vertrauen: Institutionen und Abläufe
- Man vertraut eher Bekannten, als Fremden, aber heute oft durchmischt aufgrund von Anonymität (Verwaltungsakten etc.)
- Wirtschaft: Kredit
- Religion: „Gottvertrauen“
- Hormon Oxytocin spielt Rolle, aber wichtiger sind Erfahrungen, Einfühlungsvermögen
- Vertrauen schenken => Kontrolle abgeben => einerseits weniger Autonomie, andererseits erweitertes Handlungspotential
- Ohne Vertrauen müssten wir ständig Angst haben (jeder würde nur Eigeninteresse vertreten, es würde keine Gemeinschaft entstehen können)

Urvertrauen

- Bezeichnet ein grundsätzliches Vertrauen des Menschen in alle und bewirkt eine positive Lebenseinstellung
- Bildet sich in den ersten Lebensmonaten
- Starkes Urvertrauen ist Grundlage dafür, dass ein Mensch vertrauen kann
- Urvertrauen entsteht dann, wenn Eltern ihre Aufgaben zuverlässig wahrnehmen
- Auch Liebe und Zuwendung stärken Vertrauen (viel Haut- und Körperkontakt und intensive, liebevolle Beschäftigung)
- Bei Störung entwickelt sich tiefes Misstrauen gegenüber anderen
- Falsch oder nicht erfüllte Bedürfnisse können zu gestörtem oder nicht vorhandenen Urvertrauen führen (=Urmisstrauen)

Selbstvertrauen

- Selbstvertrauen zu haben bedeutet, wir haben Vertrauen in uns, unsere Kräfte und Fähigkeiten
- Selbstvertrauen wird erworben => Störungen in der Kindheit können dazu führen, dass das Selbstvertrauen niedriger ist
- Bezieht sich auf:
 - Fähigkeiten, Fertigkeiten und Handlungskompetenzen
 - > Wissen und Methodenkompetenzen
 - > Erfahrung und Verhalten
 - > Motivation und mentale Stärke
 - > Den eigenen Charakter
- Zeigt sich in Optimismus, Mimik und Gestik, Selbstbild

Aufbau

- Klein anfangen
- Die richtigen Ziele setzen
- Regelmäßig neue Dinge ausprobieren
- Erfolge feiern
- Vergleiche dich nicht mit anderen
- Eigene Meinung haben und vertreten
- Auf deine Stärken fokussieren

Misstrauen

- Gegenteil von Vertrauen
- Schutz vor möglichen negativen Erfahrungen mit Mitmenschen und erneuten Enttäuschungen (Schutzmechanismus)
- Teilweise auch nicht gewollt
- generelles Misstrauen zeigt, dass die betroffenen Person ein mangelndes Selbstvertrauen hat.
- Auf die Dauer anstrengend und ungesund (vor allem in Beziehungen)
- Misstrauen ist aber auch sehr wichtig; eine gewisse Skepsis kann nützlich sein, sodass man sich zunächst „vorsichtiger“ verhält

Vertrauensbruch

- schwerwiegende Verletzung des Vertrauens
- Hat eine Person viele bzw. einen sehr einschneidenden Vertrauensbruch erlebt führt dies zu Misstrauen gegenüber anderen Menschen → überträgt Erfahrung auf andere Menschen
- Vertrauensbrüche können in allen zwischenmenschlichen Beziehungen stattfinden (partnerschaftlich, freundschaftlich etc.)

Literatur:

www.coaching-report.de/lexikon/vertrauen.html

<https://www.sapereaudepls.de/2017/10/15/vertrauen/>

<https://uni.de/redaktion/vertrauen>

<https://www.geo.de/magazine/geo-wissen/16301-rtkl-psychologie-vertrauen-das-verbindende-gefuehl>

Neumaier, M. (2010) Vertrauen im Entscheidungsprozess

Steinfath, H., Wiesemann, C. (2016) Autonomie und Vertrauen