

## >> Nutzen Sie «Schiebetür-Momente» als Quelle von Vertrauen

Was «Vertrauenskonto» auflädt.

**Der amerikanische Rapper Tupac bringt es auf den Punkt: «Vertrauen ist das Wichtigste auf der Welt. Es dauert oft Jahre, es zu gewinnen und kann in wenigen Sekunden verloren gehen.» Wir Menschen spüren instinktiv, ob etwas Vertrauen fördert, oder nicht.**

Was müssen Ihre Mitmenschen tun, damit es zu einer Gutschrift auf Ihrem «Vertrauenskonto» kommt? Der Paartherapeut Dr. John Gottman beschreibt vertrauensbildende Situationen als «Schiebetür-Momente». Alltägliche Situationen, in denen sich kurze Zeit eine Tür für Vertrauensbildung öffnet. Momente, die im Alltagsstress all-

zu gerne übersehen werden, für Ihr Gegenüber aber von Bedeutung sind.

### In Momenten der Achtsamkeit entsteht Vertrauen

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen vor dem Fernseher und in Kürze beginnt ein wichtiges Fussballspiel. Sie nehmen wahr, wie Ihre Partnerin einen schweren Seufzer von sich gibt und traurig wirkt. Sie können den Seufzer einfach überhören oder sich ihr zuwenden und fragen was los ist. Hören Sie zu, ohne das Gehörte zu bewerten. Bleiben Sie für einen Moment präsent bei allem, was Ihre Partnerin bewegt. Wenden Sie sich erst danach wieder dem Match zu.

Diese Form der Zuwendung ist eine Investition ins Vertrauen. Umgekehrt kann eine ungeahnte Distanz entstehen, wenn sich die Schiebetür ungenutzt wieder schliesst.

Überprüfen Sie selbst:

- Wann hat sich bei Ihnen das letzte Mal die Schiebetür geöffnet?
- Was hat Ihr Gegenüber gesagt oder getan, das Ihr Vertrauen gestärkt hat?
- Was hat sich dadurch für Sie erfüllt?

Tauschen Sie sich mit Menschen, die Ihnen wichtig sind, über diese Vertrauens-Momente aus. Das schafft Verbindung und Vertrauen zugleich.

Vera Heim

aus dem TCCO-MAGAZIN No. 17, 01/2018

Anzeige

## T.E.A.M. Team Entscheide Alle Miteinander

Erweitern Sie Ihre empathische Kompetenz und lernen Sie, wie Sie in Teams, Familien oder Gruppen partnerschaftliche Entscheidungen herbeiführen. Alle Module können einzeln gebucht werden und führen zum Zertifikat «T.E.A.M. Empathische Prozessbegleitung von Teams».

Aktuell

Termine und mehr Infos siehe [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch)



### Im Team zum Konsens

Systemisches Konsensieren

Lernen Sie auf der Basis der GFK und des Systemischen Konsensierens gemeinsam getragene Gruppenentscheide herbeizuführen. Pragmatisch, einfach und partnerschaftlich.

6 Kurstage

### Entscheidungen im Kreis\*\*

Soziokratische Kreismethode

Auf der Basis der Soziokratischen Kreismethode lernen Sie partnerschaftliche Teamentscheidungen im Kreis zu moderieren.

3 Kurstage

### Alle an einem Tisch\*\*

Vermitteln in Konflikten

Trainieren Sie, wie Sie mit der Gewaltfreien Kommunikation in Konflikten vermitteln und damit zur Konfliktklärung beitragen.

3 Kurstage

### Miteinander Konflikte nutzen

Restorative Circle

Mit den Restorative Circles schaffen Sie einen Rahmen, in dem alle Konfliktbeteiligten und indirekt Betroffenen in einen verbindenden Dialog treten.

3 Kurstage

\*\* Voraussetzung für dieses Seminar sind eine zweitägige GFK-Einführung und die Module A und C aus dem GFK-Vertiefungslehrgang von The Coaching Company. (Mehr Infos und Preise zum gesamten T.E.A.M.-Lehrgang siehe entsprechender Seminar-Prospekt oder unter [www.tcco.ch](http://www.tcco.ch). Mindest-Teilnehmerzahl 6 Personen)

\* Frühbuchungsrabatt bis 4 Monate vor Seminarbeginn

### Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an [office@tcco.ch](mailto:office@tcco.ch). Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.