

Sonntagspost vom 22.5.16



**DER PERSÖNLICHKEITS-BLOG**  
INTELLIGENTER ARBEITEN. BEWUSSTER LEBEN.

[www.persoentichkeits-blog.de](http://www.persoentichkeits-blog.de)

Hallo,

ich verbringe ein paar Urlaubstage an der französischen Atlantikküste und genieße die Auswahl und die Qualität der Lebensmittel hier auf den Wochenmärkten und den Geschäften. Selbst in den Supermärkten ist das Angebot reichhaltiger und besser als bei uns.

Der heutige Newsletter hat das Thema: **Vertrauen**

---

### **Wie können Sie schnell Vertrauen aufbauen?**

Ohne Vertrauen könnten wir nicht leben. Einfach weil wir nicht alles kontrollieren können. Ich vertraue darauf, dass auf der Straße keiner von den entgegenkommenden Fahrern einen Diabetesschock bekommt oder Drogen genommen hat und gleich auf meine Spur rüberkommt. Ich vertraue darauf, dass im Restaurant die Muscheln gut und nicht zu lange gelagert wurden.

Fremden misstrauen wir erst mal grundsätzlich. Das ist wohl unser biologisches Erbe. Das Fremde wird erst mal vorsichtig beäugt oder gar massiv abgelehnt. Das erleben wir ja gerade in den politischen Debatten zur Genüge.

Also ist es hilfreich, sich damit zu befassen, wie wir mit Menschen, die uns nicht gerade offen entgegenkommen, in einen guten Kontakt kommen, wo sie ihr Visier zumindest etwas herunterklappen. Denn wir sind darauf angewiesen, dass uns Menschen vertrauen. Ob es der neue Kunde ist, die neuen Kollegen in der Abteilung oder die als schwierig bekannte Lehrerin unseres Sohnes, mit der wir sprechen wollen.

In einem Buch eines FBI-Experten fand ich dazu ungewöhnliche Hinweise.

[Lesen Sie hier ...](#)

Wenn Sie eigene Erfahrungen oder Fragen zu dem Thema haben, hinterlassen Sie doch unter dem Blogartikel einen Kommentar.

---

## **Und wie kann man sein Selbstvertrauen stärken?**

Aber im Leben geht es ja nicht nur darum, anderen Menschen zu vertrauen, sondern auch sich selbst. Das ist für viele nicht leicht.

Sie trauen sich wenig oder fast nichts zu. Glauben, dass sie nur okay sind, wenn sie alles perfekt machen. Oder haben eine gnadenlos strenge Stimme in sich, die alle Handlungen negativ bewertet.

Hier drei gute Tipps, wie Sie Ihr Selbstvertrauen schrittweise stärken können:

[Lesen Sie hier ...](#)

---

## **Und wenn Vertrauen total missbraucht wurde?**

Eines der schlimmsten Traumata, die man erleben kann, ist ja, wenn man von einem Menschen, dem man total vertraut hat, enttäuscht, ausgenutzt oder "missbraucht" wurde.

Deswegen sind ja auch Prügel, die man als Kind erlebte, oft so verheerend. Wenn einen der Nachbar schlägt, kann man sich dem entziehen. Bei den eigenen Eltern geht das nicht. Man muss weiter mit ihnen leben, bleibt aber meist innerlich ein Stück auf der Hut.

Aber wie ist es, wenn man sich rettungslos verliebt - und erst spät merkt, dass man einem Heiratsschwindler aufgefressen ist und an ihn viel Geld verloren hat?

Die Milliardärin Susanne Klatten hat das vor Jahren erlebt.

[Hier ihre Geschichte...](#)

Auch der Holocaust bedeutete für die verfolgten Juden den totalen Vertrauensbruch auf allen Ebenen.

Menschen verrieten Freunde, Verwandte, Nachbarn. Es gab keinen Verlass mehr auf die Institutionen, auf die Politik, die Kirchen, die Kultur, auf nichts und niemanden.

Wie konnte es den Überlebenden gelingen, nach der totalen Traumatisierung wieder Fuß im sozialen Miteinander zu fassen. Wie lässt sich Vertrauen wieder neu aufbauen?

[Hier ein guter Bericht dazu ...](#)

---

## **Wollen Sie mit mir lernen?**

Zu meinen Coaching-Klienten gehören relativ viele Selbstständige und Freiberufler.

In der gemeinsamen Arbeit kommen wir dann meistens auf ein, zwei Themen, die ich mal vor Jahren in einem Artikel zusammengefasst habe:

[Diese 12 Eigenschaften brauchen Sie als Selbständiger.](#)

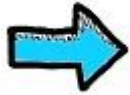
Heute würde ich das Thema "Vertrauen" noch dazu nehmen.

Träumen Sie manchmal davon, sich mit einer Idee selbständig zu machen?  
Vielleicht nicht gleich als Ersatz für Ihren Brotberuf, sondern so nebenbei?

Dann habe ich ein besonderes Workshop-Angebot für Sie.

Im August leite ich ein Seminar für alle, die sich mit einer Idee ein zweites Standbein aufbauen wollen.

Und die dafür ihr KnowHow ergänzen wollen und vor allem in einem intensiven Austausch mit anderen ihre Idee testen und verbessern wollen.



[Hier der Link zu meinem Neustart-Workshop](#)

**Wie gefiel Ihnen diese Sonntags-Post heute?**

Kommentare und Anregungen haben, gerne per Mail an mich: [rkwichmann@web.de](mailto:rkwichmann@web.de)

Jeden Tag bewusster leben.

Ihr

**Roland Kopp-Wichmann**

---

Impressum:

Roland Kopp-Wichmann | Trainer | Coach | Autor |

Albert-Ueberle-Str. 11 | 69120 Heidelberg | Deutschland

[www.seminare4you.de](http://www.seminare4you.de)