

Tag der Wertschätzung am 3. Mai
zum Thema

Vertrauen



Unser Motto:
Hör auf dein Herz!

Vertrauen durch Erfahrung

Vertrauen ist ein Phänomen, das in *unsicheren* Situationen auftritt. Wer sich seiner Sache sicher sein kann, muss nicht vertrauen. Vertrauen ist aber auch mehr als nur Glaube oder Hoffnung, es benötigt immer eine Grundlage. Diese Vertrauensgrundlage entsteht vor allem durch persönliche Erfahrungen.

Das Vertrauen zu fremden Menschen wächst, wenn wir eine Weile positiv zusammenarbeiten, schwierige Situationen gemeinsam und erfolgreich bewältigen.

Was ist nun aber, wenn wir auf jemanden treffen und wir kurzerhand eine Entscheidung treffen müssen? Zum Beispiel ein Einstellungsgespräch oder die Vertragsbesprechung mit einem Kunden.

Hier können wir auf keine (großen) Erfahrungswerte mit diesem Menschen zurückgreifen und sind auf eine unbewusste Momentaufnahme unseres Eindrucks angewiesen. **Auf die Intuition.**

Noch bevor der Verstand seine Häkchen macht, hat sich die Intuition entschieden. Aber woher weiß sie, was richtig für uns ist – ganz ohne Faktencheck?

Die Intuition

„Intuition ist gefühltes Wissen, das wir unbewusst abgespeichert haben“, sagt Professor Dr. Gerd Gigerenzer, Direktor des Berliner Max-Planck-Instituts für Bildungsforschung und Autor des Buchs „Bauchentscheidungen“. Wenn wir etwas intuitiv entscheiden, können wir keine Gründe benennen, sondern haben in diesem Augenblick unserem Bauchgefühl Vertrauen geschenkt. Das Grundprinzip der Intuition besteht nach Prof. Gigerenzer aus zwei Elementen:

1. Einfache Faustregeln

Das sind Regeln, die uns nicht immer bewusst sind, die sich aber über lange Zeit bewährt haben. „Halte dich an das, was du kennst“, „Mach das, was das letzte Mal erfolgreich war“, „Ein einziger guter Grund reicht“.

2. Evolierte Fähigkeiten

Das sind Fähigkeiten, die auf unserer evolutionären Erfahrung basieren: das Wiedererkennungsgedächtnis, Nachahmung, Sprache usw. Ein erfahrener Manager trifft gute intuitive Entscheidungen, weil er genug berufliches Wissen verinnerlicht hat.

Kann man Intuition trainieren?

Unsere Intuition zu trainieren kann uns gelingen, indem wir lernen, wann wir ihr und den dahintersteckenden Faustregeln vertrauen können.

Dazu gehen wir nun im Detail folgende Aspekte durch:

- 1. Check: Welche Intuitions-Typen gibt es?**
- 2. Vertrauen in die Intuition trainieren**
- 3. Körper und Bauch geben Signale**

1. Check: Welche Intuitions-Typen gibt es?

Der Maximierer:

Wenn Sie zu den so genannten „Maximierern“ gehören und Ihnen die kleinsten Entscheidungen sehr schwer fallen, weil Sie nach DER perfekten Lösung suchen, dann handeln Sie entsprechend nicht intuitiv.

Beispiel: Wenn ein Maximierer die perfekte Hose finden möchte, dann möchte er jede einzelne Hose, die im Geschäft ist, anprobieren. Alle Vor- und Nachteile gegeneinander abwägen. Und in den nächsten Laden gehen und dort auch noch jede einzelne Hose anprobieren und diese dann miteinander vergleichen. Maximierer zappen so lange durch das Fernsehprogramm auf der Suche nach der Sendung, die gerade die beste ist, bis sie am Ende gar nichts richtig gesehen haben.

1. Check: Welche Intuitions-Typen gibt es?

Der Satisficer:

Satisficer nennt man diejenigen, die ihre Suche begrenzen und sich schnell mit der ersten Möglichkeit zufriedengeben, die „gut genug“ ist. Satisficer handeln hier intuitiv – nämlich nach der Faustregel „Take the best“: Ein einziger guter Grund reicht.

Beispiel: Anstatt eine möglichst große Anzahl Bewerber anzuschauen und dann erst zu wählen, würden die Satisficer nur 3-5 Gespräche führen und daraus den Besten aussuchen. Wenn eine Hose passt und hübsch ist, dann nehmen sie diese – und es ist ihnen egal, ob es irgendwo auf der Welt noch eine Hose gibt, die besser ist. Und wenn sie den Fernseher anschalten und ein Programm finden, das ihnen interessant erscheint, dann geben sie sich damit zufrieden.

2. Vertrauen in die Intuition trainieren

Die Suche nach dem EINEN guten Grund.

Um Intuition zu trainieren, können Sie bei kleinen Entscheidungen anfangen und nach einem guten Grund suchen, sich für etwas zu entscheiden. Dies kann z. B. sein beim Fernsehen. Wenn Ihnen ein Programm gut gefällt, dann hören Sie auf, lange zu zappen. Finden Sie einen guten Grund, der für das laufende Programm spricht und gegen ein anderes und genießen Sie das laufende Programm.

Trainieren Sie Ihre Bauchentscheidungen also erst einmal an den unbedeutenden Kleinigkeiten. So können Sie lernen, ein Gespür für Ihr Bauchgefühl (wieder) zu entwickeln. Und auch, dass Sie Ihren Bauchentscheidungen vertrauen können.

Ist der Satisficer zufriedener?

Von einem Maximierer (mehr) zu einem Satisficer zu werden kann Vorteile haben. In einer Studie konnte man feststellen, dass Maximierer oftmals an Depression, Perfektionismus, Reue und Selbstvorwürfen leiden. Satisficer sind hingegen optimistischer, haben eine höhere Selbstachtung und sind zufriedener mit ihrem Leben.

3. Körper und Bauch geben Signale

Vertrauen Sie Ihrem Körper – Ihrem Bauchgefühl (wieder). Wenn Sie z.B. in einem Meeting sitzen, werden Sie wachsam und achtsam auf Ihre Körpersignale. Wenn Sie ein Unwohlsein wahrnehmen:

- Scannen Sie Ihren Körper: Wo spüren Sie Druck, Unwohlsein, Unruhe?
- Woher kenne ich das Gefühl? Bei welcher Situation habe ich es ähnlich gefühlt? Versuchen Sie (für sich im Kopf) diesem körperlichen Empfinden Gefühle zuzuordnen.
- Im besten Fall sprechen Sie dies in Ich-Botschaften an oder versuchen sich z.B. bei einer Entscheidung noch Zeit zu verschaffen, um dem Bauchgefühl nachgehen zu können. Da es unbewusst ist, können wir hier oft keine Gründe nennen, nur vertrauen, dass unser Körper auf eine bereits gemachte Erfahrung, die Ähnlichkeit mit dieser Situation hat, reagiert.

LittleLesson: Anregungen für Übungen

Individuell rückblickend

Gehen Sie die eben vorgestellten Aspekte auf Sie persönlich bezogen in Ruhe durch.

1. **Welcher Intuitions-Typ sind Sie bisher?**
2. **Sind Sie zufrieden mit Ihrem Typ oder möchten Sie sich etwas verändern? Vertrauen Sie Ihrer Intuition oder fällt es Ihnen schwer?**
3. **Gibt Ihnen Ihr Körper Signale? Wie gehen Sie mit denen um? Beachten Sie sie?**

Individuell auf eine aktuelle Situation bezogen

Führen Sie sich eine aktuelle Situation vor Augen, die Sie beschäftigt. Vielleicht eine Entscheidung, die Ihnen besonders schwer fällt. Das kann im privaten Umfeld oder im beruflichen sein. Betrachten Sie Ihre Gefühle.

1. **Was hindert Sie daran, Ihrem Bauchgefühl zu vertrauen?**
2. **Was stört Sie?**
3. **Was können Sie verändern, um Ihrer Intuition vermehrt zu trauen?**

LittleLesson: Anregungen für Übungen

Individuell nach vorne gerichtet

Was würden Sie sich in Zukunft wünschen? Nehmen Sie sich vor, in den nächsten drei Tagen zu beobachten, ob Sie Ihrer Intuition vertrauen. Folgende Fragen können helfen:

1. **Wie macht sich mein Bauchgefühl bemerkbar?**
2. **Wie reagiere ich darauf? Spontan? Zögernd?**
3. **Was möchte ich verändern und wie kann es mir gelingen?**
4. **Wie habe ich mich danach gefühlt?**
5. **Gelingt es mir meiner Intuition zu vertrauen? Kann ich noch weiter daran arbeiten?**

LittleLesson: Team-Übung

Wie können Sie Vertrauen in Ihrem Team stärken?

Schritt 1. Erst einmal beantwortet jeder in Einzelarbeit diese Fragen für sich:

1. Was bedeutet für mich Vertrauen?
2. Woran erkenne ich vertrauensvolle Mitarbeiter, Führungskräfte oder Zusammenarbeit mit Kollegen?
3. Wann, wo und wie zeige ich mein Vertrauen?

Schritt 2. Stellen Sie sich die Ergebnisse gegenseitig vor.

Durch die gemeinsame Erfahrung lernen Sie sich besser kennen und stärken das Vertrauen untereinander.

Schritt 3. Kreieren Sie gemeinsam erste kleine Schritte, die Sie im Berufsalltag integrieren könnten, um das Vertrauen untereinander zu stärken, z. B. regelmäßige Erfahrungen miteinander in unterschiedlichen Situationen (gemeinsame Aktivitäten).

CosyCard: Hör auf dein Herz!

Freunden, Bekannten, Kolleg(inn)en, Familienangehörigen, ... jedem können Sie diese Karte zukommen lassen und damit an das Vertrauen in unsere eigene Intuition erinnern. Es gibt Menschen, die etwas mehr auf ihre Intuition bauen, andere tun dies weniger und entscheiden vorrangig nach Fakten. Doch egal zu welcher Gruppe Sie gehören, ein Funken Intuition schlummert in jedem von uns.



Hör auf dein Herz!

Unsere Cosy-Card können Sie als Postkarte hier bestellen oder als E-Card hier downloaden.

Vorlage: Anschreiben für das Team

Nehmen Sie Ihr Team mit auf den Weg und informieren Sie über den Tag der Wertschätzung. Zum Beispiel so:

Liebe Frau XX, lieber Herr XX!

„Hör auf dein Herz!“ Dies ist das Motto zum Tag der Wertschätzung am 3. Mai. Es ist ein Aufruf an uns alle, auf unser Bauchgefühl zu lauschen. Ich möchte mit Ihnen diesen Monat nutzen, unsere Intuition zu entdecken und das Vertrauen in sie zu stärken. Denn bei Entscheidungen, die wir nicht aufgrund von Erfahrungen treffen können, ist das Bauchgefühl oft maßgebend.

Ich lade Sie herzlich zu einer Team-Übung am xx.xx. um xx Uhr ein.

Unter www.am-dritten.de haben die heartleaders weitere Informationen dazu zusammengestellt.

Wenn Sie Fragen zum Tag der Wertschätzung haben, wenden Sie sich gerne an mich.

Kraftvolle Herzens-Grüße schickt

XX

Immer am Dritten:

Schritt für Schritt zu (mehr) Wertschätzung

Mit unseren LittleLessons zum Tag der Wertschätzung möchten wir Menschen und Unternehmen darin unterstützen, **eine Atmosphäre aus Vertrauen und Verbundenheit aufzubauen und zu stärken.**

Denn: mehr „Wir“ = mehr Spaß = mehr Motivation = mehr Innovation = mehr Erfolg!

Bei der Zusammenstellung unserer Anregungen und Übungen arbeiten wir eng mit den Trainern von Janus zusammen, die sich auf die zielgerichtete Entwicklung von Organisationen und Menschen spezialisiert haben. Wir danken dabei insbesondere Josef Beil und Sarah Scheurer-Kumbier für die bereichernde und kraftvolle Zusammenarbeit.

Sie haben Fragen oder Anregungen? Sie möchten Ihre Erlebnisse und Fotos zum Tag der Wertschätzung mit uns teilen? Wir freuen uns auf Ihre Nachricht! 😊

post@heartleaders.de, Tel. 06421 / 40 79 577, facebook.com/heartleaders

Dr. Karin Uphoff und das heartleaders-Team