

# Sweet Inspiration

Der Contextuelle Coaching Newsletter

## Worin vertraust Du?

**"Du kannst nicht nicht vertrauen. Entweder Du vertraust ins Misstrauen oder ins Vertrauen."**

*Maria & Stephan Craemer*

Zu vertrauen ist eine Wahl, die nur jeder für sich selbst treffen kann. Doch warum wählen wir oft eher zu misstrauen, obwohl zu vertrauen doch ganz offensichtlich bessere Gefühle und auch oft bessere Ergebnisse bringt?

Ein Hauptgrund ist, dass unser Verstand uns glauben macht, er könne uns mit vor weiteren **Enttäuschungen** und den damit zusammenhängenden **schmerzhaften Gefühlen schützen**. Obwohl jeder von uns schon erlebt hat, dass es nicht funktioniert, geben wir diese Prinzip nicht auf. Jeder hat schon die Erfahrung gemacht, sehr misstrauisch einer Person gegenüber zu sein oder ebenso vorsichtig bei Geschäftsabschlüssen zu sein und wurde trotzdem wieder verletzt und enttäuscht. Warum geben wir dann unser Misstrauensprinzip nicht auf?

### **Wie kannst Du dann dem Vertrauen wieder vertrauen?**

Vielleicht denkst Du gerade, dass Dich das auch nicht vor weiteren Verletzungen und Enttäuschungen schützen wird. Das tut es auch nicht, aber es ist der erste Schritt, um Dir wieder vollständig selbst zu vertrauen. Wenn Du Selbst-Vertrauen hast, kannst zwar nicht verhindern enttäuscht zu werden, egal ob Du dem anderen vertraust oder misstraust, aber Du bist sicher, dass Du jede Enttäuschung meistern wirst! Sie wird Dich nicht aus der Bahn werfen, sondern Du wirst neue Wege beschreiten, die Dich stärken.

Die spannende Frage für Dich als **contextueller Coach** ist:

- > Warum vertraut der Coachee sich selbst nicht mehr?
- > Was ist passiert und er hat angefangen zu misstrauen?
- > will er den Schutzschild Misstrauen aufgeben?

Um wieder vollständig ins Vertrauen zu vertrauen, müsstest Du mit dem Coachee alle Verletzungen aus der Vergangenheit aufdecken und mental als auch emotional auflösen. So findet er zu seiner eigene Schöpferkraft und seinem Selbst-Vertrauen wieder.

Was Dir dabei als Coach hilft, ist den Hintergrund zu kennen, der Menschen wählen lässt, nicht wieder zu vertrauen.

### **Kleiner Exkurs:**

Vielleicht kennst Du auch Zitate dieser Art:

- *"Vertrauen ist wie ein Seil, einmal zerrissen, bleibt immer ein Knoten."*
- *"Vertrauen ist wie Papier. Einmal zerknüllt, wird es nie wieder glatt."*
- *"Vertrauen ist wie ein zartes Pflänzchen. Einmal rausgerissen, kann man es nicht neu setzen." etc.*

### **Vertrauen wird wie Ding beschrieben.**

Nehmen wir den vergleich an. Was machst Du, wenn eine Pflanze zertreten, ein Seil zerschnitten oder ein Papier zerknüllt ist? Du kaufst es Dir neu.

**Diese Möglichkeit, zu erneuern, soll für Vertrauen nicht gelten.** Das soll zertreten, zerschnitten, zerknüllt bleiben? Auf ewig. Warum und wozu? Es muss für dafür einen Zweck und eine Absicht geben. Es gibt derer viele. Die stärkste Absicht ist zu bekommen, ohne zu geben und der größte Zweck ist, den anderen mit dem Vorenthalten von Vertrauen zu erpressen. Er muss es sich nun wieder verdienen, ohne dass er die Kriterien kennt. Das kann dauern.

Das hat den Vorteil, dass man (vollkommen wertungsfrei) untersuchen kann **Warum wollen Menschen nicht vertrauen?**

Mögliche Gründe warum Menschen misstrauen wollen:

-> sie hoffen den anderen kontrollieren zu können

-> sie können vorbehaltlich leben

-> sie haben die Rechtfertigung sich auf nichts und niemanden 100% einzulassen

-> sie können ihre Vorwürfe behalten etc. etc.

Diese Gründe kannst Du auf dem **Opferstandpunkt** untersuchen:

**Weil ich Männern / Frauen nicht vertraue, lasse ich mich nicht 100% auf sie ein.**

Für den CC: Gib an dieser Stelle dem Coachee die Möglichkeit von seinen Enttäuschungen zu erzählen. Das ist wichtig. Höre zu. Empathisch. Frage nach. Man muss es sich von der Seele reden. Wenn Du allerdings auf dem Opferstandpunkt bleibst, dann wird die Seele nicht leichter, sondern beschwerter. Dann ist es wichtig, die Einstellung auf dem **Täterstandpunkt** zu untersuchen.

Auf dem Täterstandpunkt gibt es eine interessante Wende. Der obige Satz würde dann lauten:

**Um mich nicht auf Männer / Frauen 100% einlassen zu müssen, vertraue ich nicht.**

Hier hast Du nun völlig neue Ansatzpunkte, die zunächst für den Coachee unangenehm sind, aber er wird merken, dass er immer mehr das Steuer seines Lebens in die Hand bekommt. Dass er immer mehr seinem Selbst vertraut. Dass er sich immer mehr befreit von alten Vorwürfen, Enttäuschungen und Verletzungen.

Dies zu untersuchen ist ein spannende Aufgabe und bedarf unerbittliche Empathie. (dazu mehr demnächst) Wie man den Täterstandpunkt in Liebe und Wertschätzung auflöst, üben wir in der "Coach the Coach"- Online Coaching Gruppe. Dieses Wissen kannst Du dann auch immer wieder auf Dich selbst übertragen, wenn Du mal wieder im Misstrauen bist.

Wir freuen uns sehr wenn Du dabei bist!

**Transformation now!**

Die Contextuellen Experten



Die Online Coaching Gruppe  
für Deine persönliche und  
berufliche Weiterentwicklung als Coach

# Coach the Coach

Mehr zur Online Coaching Gruppe [hier](#).



**Anna Craemer GmbH | Wilmersdorfer Str.122 | 10627 Berlin**

Du hast diese E-Mail erhalten, weil Du Dich bei Anna Craemer angemeldet hast.

© 2020 Anna Craemer GmbH

[Impressum](#) | [Datenschutz](#)

[Unsubscribe here](#)

Gesendet von

 **sendinblue**