

Mythos Vertrauen

Optimierung an der Basis

Das gesamte menschliche Leben wurzelt im Vertrauen. Ohne Vertrauen kann unsere Welt nicht funktionieren. Vertrauen ist allgegenwärtig. Wir haben uns so sehr an das allgegenwärtige Vertrauen gewöhnt, dass es uns immer erst dann auffällt, wenn es uns abhanden kommt. Von Nikolaus B. Enkelmann, der wohl bedeutendste Erfolgstrainer im deutschen Sprachraum, erfahren Sie in diesem Beitrag wie Sie das Vertrauenspotenzial bei sich selbst und anderen wecken können.

Wann haben Sie das letzte Mal ernsthaft darüber nachgedacht, dass Autofahren eine potenziell lebensgefährliche Tätigkeit darstellt? Niemand würde sich in sein Auto setzen, wenn er nicht darauf vertrauen könnte, dass er heil am Ziel ankommt. Im Straßenverkehr vertrauen Sie darauf, dass alle anderen Verkehrsteilnehmer die Straßenverkehrsordnung respektieren, vor einer roten Ampel zuverlässig anhalten, und dass der Gegenverkehr – komme was wolle – auf der linken Straßenseite bleibt.

Ähnlich wie den Straßenverkehr können Sie viele andere Lebensbereiche analysieren, dabei werden Sie feststellen, dass Ihr gesamtes Leben im Vertrauen wurzelt. Wenn Sie im Reisebüro eine Urlaubsreise buchen, vertrauen Sie darauf, dass die dort tätigen Mitarbeiter Ihre Daten korrekt eingeben, und dass das Flugticket und die Hotel-Reservierung tatsächlich auf Ihren Namen ausgestellt wird. Während Sie im Flugzeug sitzen, vertrauen Sie darauf, dass die komplizierte Flugzeug-Technik tatsächlich funktioniert. Selbst wenn Sie einen Brief in den Briefkasten werfen, vertrauen Sie darauf, dass die Mitarbeiter der Post Ihren Brief korrekt behandeln und sicher zustellen. Wenn Sie zum Zahnarzt gehen, vertrauen Sie darauf, dass der Doktor seine Kunst beherrscht, dass die Spritze wirkt und dass die Nerven in Ihrem betäubten Mund nach der Behandlung auf wundersame Weise wieder in den Normalzustand gelangen. Jeden Abend, wenn Sie sich schlafen legen, vertrauen Sie darauf, dass Ihre Atmung und Ihr vegetatives Nervensystem während des Schlafes zuverlässig weiter funktionieren, und dass Sie am nächsten Morgen wohlbehalten aufwachen. Kurzum – wenn Sie Ihren Alltag kritisch analysieren, werden Sie feststellen, dass Ihre gesamte Lebensführung im Vertrauen wurzelt. Würden Sie von einem Moment zum anderen all Ihr Vertrauen verlieren, dann würden Sie innerhalb weniger Minuten in Panik erstarren oder einen akuten Nervenzusammenbruch erleiden.



Nikolaus B. Enkelmann ist wohl der bedeutendste Erfolgstrainer im deutschsprachigen Raum. Seit über 30 Jahren führt er Seminare durch: Gemeinsam mit seiner Tochter Claudia leitet er das Institut für Persönlichkeitsbildung, Rhetorik und Zukunftsgestaltung in Königstein/Taunus (D). Besonders gern verpflichten Großunternehmen sowie vorausplannende mittelständische Firmen Nikolaus B. Enkelmann für Motivations- und Weiterbildungsseminare.
Infos: www.enkelmann.de

Mit dem Vertrauen verhält es sich ähnlich wie mit der Gesundheit – solange es vorhanden ist, fällt uns seine Anwesenheit meist gar nicht auf. Erst in dem Moment, wo wir es vermissen, bemerken wir seine Abwesenheit. Allerdings – ebenso wie bei der Gesundheit, gibt es auch beim Vertrauen graduelle Abstufungen. Es gibt die vorübergehende Abwesenheit von Symptomen, und es gibt strotzende Gesundheit in Form von hundertprozentiger Fitness. Die meisten Menschen begnügen sich mit der zeitweiligen Abwesenheit von Krankheits-Symptomen. Ebenso reicht für viele, meist nebensächliche Vorgänge des täglichen Lebens ein gewisses Quantum von Mindest-Vertrauen, damit der Vorgang wie erwartet vollzogen werden kann. Auch wenn Sie der Post nicht hundertprozentig vertrauen, so sind Sie vermutlich bereit, die Mehrzahl Ihrer Briefe in den Briefkasten an der Ecke einzuwerfen. Für wirklich wichtige Schreiben jedoch gehen Sie auf das Postamt und nutzen die Möglichkeit des Einschreibens. Vertrauen kann unterschiedlich starke Ausprägungen aufweisen. Mangelndes Vertrauen erfordert eine Energie-Investition – entweder entscheiden Sie sich für intelligentes Handeln und ergreifen Maßnahmen für Ihre Sicherheit oder Sie bezahlen durch inneren Stress und negative Gefühle.

Falls Sie der modernen Flugzeug-Technik nicht ganz vertrauen, so sind Sie vielleicht doch bereit, sich für Ihre Urlaubsreise in den großen Blechvogel zusetzen – weil Sie keinen anderen attraktiven Weg kennen, schnell nach Mallorca zu gelangen. Ihren Mangel an Vertrauen bezahlen Sie jedoch mit einem gewissen Unbehagen während des Fluges. Würden Sie dem Piloten und der Technik hundertprozentig vertrauen, könnten Sie Ihren Flug voll genießen. Sie könnten sich angenehm entspannen, sich darüber bewusst sein, welches Wunderwerk der menschlichen Schaffenskraft sie auf die immerhin Tausende von Kilometern entfernte Sonneninsel bringt. Sie könnten die Freiheit über den Wolken spüren, Ihren Drink genießen und sich auf Ihren Urlaub freuen.

Je größer der Mangel an Vertrauen, desto größer der Verlust an Lebensqualität. Falls Ihr Mangel an Vertrauen in die Technik und den Piloten extrem stark ausgeprägt ist, würden man Sie vermutlich als Flug-Phobiker

VERTRAUEN FÄLLT NICHT EINFACH VOM
HIMMEL. ES MUSS ERWORBEN, AUFGEBAUT
UND GEPFLEGT WERDEN



bezeichnen. In diesem Falle haben Sie drei Möglichkeiten: Entweder Sie verzichten auf Ihre Urlaubsreise oder Sie muten ihrem Organismus ein extremes Maß an Stress zu, indem Sie sich mit Schweißperlen auf der Stirn und einem Krampf im Magen auf einen Horror-Trip begeben. Oder aber, Sie absolvieren ein psychologisches Training zur Auflösung der Flug-Phobie. Falls Ihr Mangel an Vertrauen nicht ganz so stark ausgeprägt ist, fliegen Sie mit Unbehagen und einem flauen Gefühl in der Magengegend - in jedem Fall führt der Mangel an Vertrauen dazu, dass Sie den Beginn Ihrer Urlaubsreise nicht wirklich genießen können. An diesem Alltagsbeispiel zeigt sich, warum wir die Qualität von echtem Vertrauen in unserem Leben brauchen - jeder Mangel an Vertrauen erzeugt Stress, verkompliziert unser Dasein und beschneidet unsere Lebensqualität.

Doch Vertrauen fällt nicht einfach vom Himmel. Es muss erworben, aufgebaut und gepflegt werden. Die Erzeugung und Erhaltung von Vertrauen ist eine Kunst, die jeder Mensch beherrschen sollte. In diesem Buch möchten wir Ihnen einige wertvolle Leitlinien aufzeigen, wie sie das kostbare Gut des Vertrauens in Ihrem



Leben schnell gewinnen, fest verankern und nachhaltig verstärken können. Wir möchten Sie motivieren, sich dafür zu entscheiden, ein Meister im Aufbauen von Vertrauen zu werden. Erlernen Sie die Kunst des Vertrauens, zunächst im Umgang mit sich selbst, und dann immer mehr auch im Kontakt mit anderen Menschen. Lernen Sie, Mangel an Vertrauen zu erkennen und als Aufruf für notwendige Veränderungen zu verstehen. Jeder Mangel an Vertrauen kann behoben werden, entweder durch äußere Maßnahmen, die Sicherheit bewirken indem Sie das Risiko reduzieren oder durch innere Veränderung, wie die Verschiebung des Fokus Ihrer Wahrnehmung auf positive ermutigende Aspekte der Wirklichkeit.

Interessanterweise ist das Vertrauen ein psychisches Phänomen, das überwiegend in der Domäne des sogenannten Unbewussten Zuhause ist. Sie können Vertrauen weder befehlen noch kaufen. Die Entstehung von Vertrauen ist ein organischer Prozess, auf den das menschliche Bewusstsein nur zum Teil Einfluss hat. Vertrauen entwickelt sich im Herzen der Menschen, und der Prozess der Entstehung ist ein außerordentlich sensibles Pflänzchen - noch dazu von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich.

Zunächst ist es wichtig, die Funktion des Unbewussten bei der Entstehung des Vertrauens zu erkennen. Der Mensch kann nur in einem geringen Grad bewusst beeinflussen, ob er in einer bestimmten Situationen vertrauen möchte oder nicht. Wenn es so einfach wäre, dann könnten wir in dieser Minute ab sofort für immer beschließen, unser Leben erheblich zu erleichtern, indem wir in Zukunft all unsere Aufgaben voller Vertrauen in Angriff nehmen. Doch so einfach ist es leider nicht. Natürlich hat Ihre bewusste Entscheidung einen Einfluss auf Ihre Fähigkeit zu vertrauen, insbesondere wenn Sie sich dafür entscheiden, ein wirkungsvolles Trainingsprogramm zum Vertrauen zu durchlaufen. Doch selbst in diesem Falle ist es mit der bloßen Entscheidung nicht getan. Sie müssen die Übungen Ihres Trainingsprogramms tatsächlich absolvieren. Wenn ein Mensch beschließt, seine Angst und sein Misstrauen aufzugeben, bedeutet der Entschluss allein noch lange nicht, dass ihm dieses große Vorhaben tatsächlich gelingt. Damit Vertrauen wachsen kann, braucht es viele positive Erfahrungen. Deshalb ist dieses Buch so aufgebaut, dass Sie gezielt positive Erfahrungen sammeln können. Wir haben ein Trainingsprogramm konzipiert, das geeignet ist, alle zum Vertrauen notwendigen Fähigkeiten Schritt für Schritt zu erleben.

Buchtipps: Enkelmann, Nikolaus B.: „Charisma“, Beruflichen und privaten Erfolg durch Persönlichkeit, mvg Verlag 1999, Enkelmann, Nikolaus B.: „Power der Verkaufs-Rhetorik“ Mit Sprache, Stimme und Persönlichkeit überzeugen, Gabler 1996 Enkelmann, Nikolaus B.: „Rhetorik Klassik“. So überzeugen Sie andere, Gabal 1999. Enkelmann, Nikolaus B.: „Das Glückstraining“ Probleme in Erfolg verwandeln, mvg Verlag 2003. Enkelmann, Nikolaus B.: „Der Kennedy-Effekt“, Mit Charisma zu Macht und Einfluss, Ueberreuter, 2002