

## **Meine „vertrauensvollen“ Neujahrgrüße 2017 für Sie**

Es war ein sehr bewegtes und bewegendes Jahr 2016 für uns alle, und nun liegt das neue Jahr 2017, gerade mal 22 Tage alt, wie frisch gefallener, unberührter Schnee ausgebreitet vor uns und wartet darauf, was wir daraus machen werden.....

Meine Neujahrgrüße haben ja immer ein bestimmtes Thema, und für dieses Jahr habe ich mir „Vertrauen“ ausgesucht. Ein kleines Wort, aber mit einer unglaublich großen Bedeutung für uns und unser Leben.

Was genau bedeutet Vertrauen? Hierzu erstmal die Definition von Wikipedia:

Vertrauen ist in psychologisch-, persönlichkeits- und theoretischer Perspektive definiert als subjektive Überzeugung von der (oder auch als Gefühl für oder Glaube an die) Richtigkeit, Wahrheit bzw. Redlichkeit von Personen, von Handlungen, Einsichten und Aussagen eines anderen oder von sich selbst (Selbstvertrauen). Zum Vertrauen gehört auch die Überzeugung der Möglichkeit von Handlungen und der Fähigkeit zu (eigenen) Handlungen. Als das Gegenteil des Vertrauens gilt das Misstrauen.

Dazu auch passend ein kurzes Zitat von Mahatma Ghandi:

„Misstrauen ist ein Zeichen von Schwäche.“

Wenn Vertrauen grundsätzlich fehlt, regiert die pure Angst. Aber auch wenn das bereits vorhandene gesunde Vertrauen plötzlich durch Ereignisse erschüttert wird, löst das ebenfalls Ängste und Unsicherheit aus. Solche Ereignisse kennt jeder in seinem Leben, nahe Menschen, die einen verletzen oder das bereitwillig geschenkte Vertrauen missbrauchen. Und leider auch Ereignisse, die uns zwar nicht direkt in unserem Umfeld betreffen, sondern die auf der Welt passieren und uns schockieren, unsicher machen und damit insgesamt unser allgemeines Vertrauen verringern und eine nicht richtig greifbare, schwelende Angst auslösen.

Vertrauen kann man nicht auf Knopfdruck, erst Recht nicht nach schlimmen Ereignissen, ob sie nun direkt im privaten oder aber im weiteren, allgemeinen Umfeld passiert sind. Aber man kann immer aktiv daran arbeiten, dass die Angst und das Misstrauen nicht überhand nehmen, dass wir wieder einen guten Vorrat an Vertrauen aufbauen und in uns bewahren, und dieses auch weiterhin an andere Menschen, an Institutionen und Situationen verschenken.

Ein normales Maß an Angst begleitet uns schon, seit wir als Homo Sapiens auf der Erde unterwegs sind. Sie lässt uns wachsam sein und beschützt uns, wird besonders aktiv bei etwas Ungewohntem, Fremdem oder auch bei bereits erlebten negativen Umständen, damit sich die schmerzhaften Erfahrungen nicht wiederholen.

Wenn aber der Mensch seit Urzeiten nicht auch schon immer ein gewisses Maß an Vertrauen, in sich selbst und in andere, gehabt hätte, hätten wir uns sicherlich niemals so weit entwickelt, wie wir es heute sind.

Dass wir fremden Menschen und ungewohnten Situationen zuerst einmal mit einem gewissen Misstrauen, Zurückhaltung und einer „gesunden“ Angst begegnen, ist also tief in uns verwurzelt und (über-)lebenswichtig.

Was dann aber darauf folgt, bestimmt in einem großen Maß unser Verhältnis zu unseren Mitmenschen und auch zu uns selbst. Gehen wir den einen kleinen Schritt auf den anderen zu, auf die neue Situation? Zeigen wir dann vorsichtige Offenheit, Neugier und – ganz genau – ein Stückchen unseres Vertrauens? Geben wir einen kleinen „Vertrauens-Vorschuss“?

Mir geht es gar nicht schwerpunktmäßig um die schon so oft in sämtliche Richtungen beleuchtete aktuelle Thematik der Zugewanderten, Geflohenen, Kulturfremden, sondern für mich geht es um sämtliche mich im Alltag direkt umgebenden Mitmenschen.

Bin ich grundsätzlich freundlich zu anderen? Bin ich offen? Achte ich auf andere, bin ich achtsam und aufmerksam, halte eine Tür auf, bedanke mich, lächle ich einem völlig Fremden zu? Gehe ich zwar wachsam, aber insgesamt mit Vertrauen durch die Innenstadt, dass mir nichts passieren wird? Stehe ich geduldig in einer Warteschlange zusammen mit Anders aussehenden, ohne wabernde Sorge oder negative Vermutungen?

Vertrauen zu wollen ist eine Entscheidung, die wir bewusst treffen. Wann immer wir Vertrauen schenken, gehen wir das Risiko ein, enttäuscht, abgelehnt, verletzt zu werden oder eine Situation zu erleben, die sich im Nachhinein als nicht gut für uns herausstellt.

Aber wir groß ist die Belohnung, die Freude und die Lebensqualität, wenn das geschenkte Vertrauen wie ein paar Pusteblumensamen aufgeht und daraus frische, neue, positive Erfahrungen erblühen. Und das nicht nur für uns selbst, sondern auch für diejenigen, die wir mit unserem Vertrauen beschenken.

Vertrauen haben ist unbequem. Angst haben ist leicht. Aber wir haben jeden Tag aufs Neue, mit jeder Situation und jedem - fremden - Menschen, der uns begegnet, die Wahl, uns zu entscheiden.

Ich wünsche Ihnen die Kraft, den Mut und die Zuversicht, so oft es geht Vertrauen zu fassen. Nicht nur der anderen wegen, sondern ganz besonders wegen Ihnen selbst. Vertrauen ist die Basis von mitmenschlicher Nähe, von Selbstannahme, echter Freundschaft und bedingungsloser Liebe.

Nichts ist für uns Menschen, egal wo wir gerade sind, egal woher wir kommen, schöner oder wichtiger als das.



Quelle Bild: <https://larsvegascologne.files.wordpress.com/2014/12/michelangelo-creazione-adamo.jpg>

Und somit möchte ich diese Gelegenheit auch nutzen und mich ganz, ganz herzlich bei allen meinen Personal Coaching Kunden, Netzwerkpartnern und lieben Freunden für das mir so bereitwillig geschenkte große Vertrauen bedanken – das bedeutet mir wirklich sehr, sehr viel!

Insgesamt war 2016 ein aufregendes, sehr gutes Jahr für Personal Coaching und für mich. Ein riesengroßes, tolles Highlight war mein Buten & Binnen TV-Bericht zum Thema „Personalmanagement“ im Februar. Für diese Chance, die neuen Erfahrungen und für das damit in mich gesetzte Vertrauen bin ich immer noch sehr dankbar!

Und im Oktober habe ich einen großen Vorrat an Vertrauen in meine Zukunft investiert und noch einmal den Hauptberufs-Job und das Unternehmen gewechselt, und zwar seitdem mit komfortabel reduzierter Arbeitszeit. Yeah! Ich bin sehr froh, dass ganz offensichtlich dieser Wechsel genau der richtige Schritt zur richtigen Zeit war, denn nach einer doch ganz schön anstrengenden Einarbeitungsphase kommt für mich jetzt langsam nach und nach eine gewisse Leichtigkeit, zukünftig viel besser planbare Zeit und damit mehr Energie für die Aktivitäten, die ich liebe und die gut für mich sind.

Meine Personal Coaching Aktivitäten möchte ich also ab dem Frühling wieder stärker intensivieren, z.B. halte ich am 01.04.2017 bei der VHS Ganderkesee meinen zweiten Vortrag – nochmals Yeah! – und auch meine sonstigen Beratungen und den Kundenkreis möchte ich dann wieder ausweiten.

Ich wünsche Ihnen von Herzen ein fröhliches, gesundes, rundum wunderbares und „vertrauensvolles“ Jahr 2017!

Herzlichst,

Ihre Susanne Schwarz