



Zeitlos Handeln

WORKBOOK · Methoden & Werkzeuge

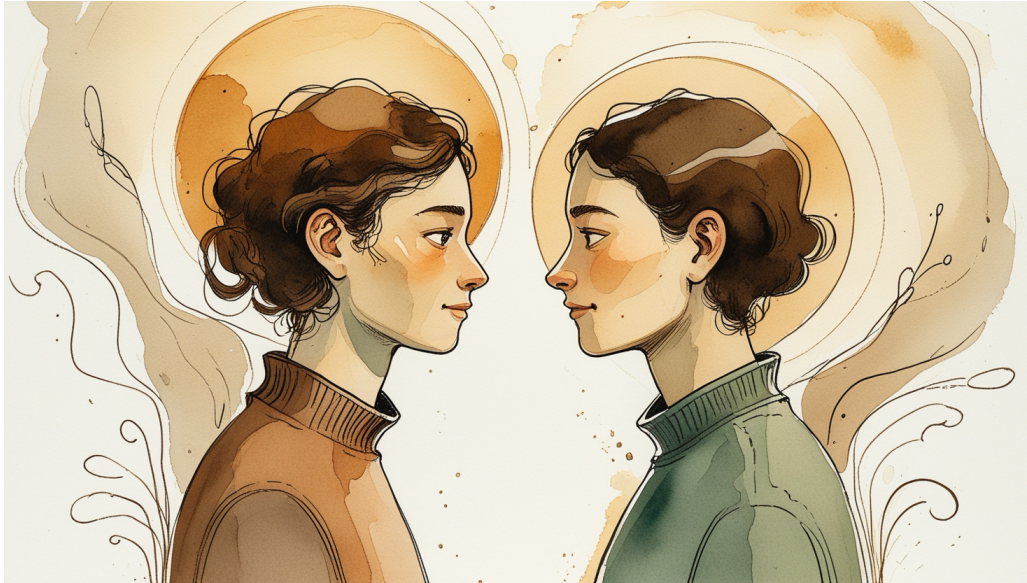
Vertrauensmodus

Version 1.0 · 2026

© Matthias Leo Wegner
www.levara.info

Vertrauensmodus

Überblick



In jeder Beziehung bewegen wir uns entweder im Vertrauensmodus oder im Misstrauensmodus. Im Misstrauensmodus dominieren Schuldzuweisungen, Feindbilder und Selbstrechtfertigungen – und jede Veränderung, die dort erzwungen wird, ist eine Sackgasse. Echter Wandel beginnt erst, wenn beide Seiten in den Vertrauensmodus wechseln. Diese Methode beschreibt den Weg dorthin.

Aspekt	Details
Ziel	Vom Misstrauensmodus in den Vertrauensmodus wechseln – bei sich selbst und beim Gegenüber
Weg	Sechs Schritte: Selbstidentifikation → Misstrauen verlassen → Sehnsucht anerkennen → Anderen motivieren → Warten → Friedenszeiten nutzen
Alternative Methoden	Vertrauens-Gleichung, Harvard-Modell, Aktives Zuhören
Dauer	Variabel – von Tagen bis Monate, je nach Beziehungsdynamik
Teilnehmer	2 Personen (ggf. mit Mediator)

Grundprinzip

Diagnose: Bin ich im Misstrauensmodus?

Zwei Kernfragen: Glaube ich, dass der Andere nicht lügt? Glaube ich, dass der Andere zu dem steht, was er sagt? Wenn beide Fragen mit Nein beantwortet werden, ist man im Misstrauensmodus.

Vorteile und Grenzen

Vorteile	Grenzen
Ermöglicht echte, selbst-entschiedene Veränderung	Erfordert Geduld – Warten ist zentral
Adressiert die Wurzel von Konflikten, nicht nur Symptome	Kann nicht erzwungen werden
Schafft stabile Basis für Kooperation	Braucht Bereitschaft, eigene blinde Flecken zu sehen
Führt zu konstruktiverer Problemlösung	Abhängig von der Bereitschaft beider Seiten

Vorgehensweise

Die sechs Schritte

Schritt 1 – Eigene Haltung identifizieren: Befinde ich mich im Vertrauens- oder Misstrauensmodus? Die zwei Kernfragen ehrlich beantworten.

Schritt 2 – Eigenen Misstrauensmodus verlassen: Verzicht auf Schuldzuweisungen, Feindbilder, Vorurteile und Selbstrechtfertigungen. Dazu oft nötig: den eigenen Schutzpanzer ablegen – was meist nur mit Hilfe von Menschen gelingt, die auf blinde Flecken hinweisen. Eine Sicherheitserfahrung aktivieren durch verlässliche Beziehungen.

Schritt 3 – Sehnsucht des Anderen anerkennen: Jeder Mensch sehnt sich danach, geliebt und angenommen zu sein, ohne Angst zu leben, verbunden zu sein. Auch der, mit dem ich im Konflikt stehe.

Schritt 4 – Den Anderen zum Vertrauensumstieg motivieren: Solange der Andere im Misstrauensmodus ist: respektvolle Distanz wahren. Zu zweit (oder zu dritt mit Mediator) über die Qualität des Miteinanders sprechen, nicht über Sachfragen.

Schritt 5 – Warten: Die Spannung aushalten. Man kann und darf die Veränderung im Anderen nicht erzwingen. Es geht nicht um Zielerreichung, sondern um den Beginn einer Vertrauensbeziehung.

Schritt 6 – Friedenszeiten nutzen: Wenn sich beide im Vertrauensmodus bewegen – in Zeiten emotionaler Ausgeglichenheit über die gemeinsame Beziehung sprechen. Die Konfliktsache erst dann angehen. Jetzt greifen Kooperationsregeln viel leichter.

Erkennungszeichen: Der Andere ist im Vertrauensmodus

Der Andere ist bereit zuzuhören. Er liefert eigene Beiträge. Er wagt es, eigene Schwächen oder Fehlverhalten zuzugeben.

Übungen

Vertrauens-Diagnose

Eine konkrete Beziehung wählen, die belastet ist. Die zwei Kernfragen beantworten. Dann fragen: In welchem Modus bin ich? Was tue ich aktiv, um im Misstrauensmodus zu bleiben (Schulduweisungen, Feindbilder, innere Monologe)? Was wäre der erste Schritt zum Verlassen dieses Modus?

Warten üben

In einer angespannten Beziehung bewusst eine Woche lang nichts tun – keine Lösung erzwingen, kein Gespräch forcieren. Stattdessen die eigene innere Arbeit machen (Schritte 1–3). Beobachten: Was verändert sich, wenn ich nicht dränge?

Quellen

- May (2011): Vertrauen, S. 19

*Menschen sind zum Geliebtwerden geschaffen, nicht zum Funktionieren.
Und wenn wir Organisationen als Gewächshäuser gestalten
– Räume, die schützen, nähren, ermöglichen –
dann kann etwas wachsen, das größer ist als wir selbst.*

Mehr erfahren:
www.levara.info