

Vertrauen messen

Was wollen wir und wie funktioniert es?

Es geht um die Bewertung von Vertrauen in einer Beziehung. Dazu bewertet ihr beide auf eigenen Blättern jeweils alle 7 Dimensionen, wie ihr euer Vertrauen in die andere Person bewertet (erste Tabelle). Danach, was euer Gefühl ist, wie sehr die andere Person euch in den 7 Dimensionen vertraut. (Bewerte auf einer Skala von 1 - 10; 10 bedeutet, dass die gegebene Aussage vollkommen wahr ist.)

Danach überträgt ihr die Werte des anderen in eure Tabelle um Übereinstimmungen und Abweichungen zu sehen. Dabei kommen die Ergebnisse der anderen Person jeweils in die andere Tabelle: Also die aus der Zweiten vom Gegenüber in eure Erste, und die aus der Ersten in eure Zweite.

Das war's schon. Danke!

Von dir zum Gegenüber: Bewerte hier das Vertrauen, das du in die andere Person hast (also deine Perspektive).

Date	Boundaries	Reliability	Accountability	Vault	Integrity	Non-judgment	Generosity
You							
Other							

Von der anderen Person zu dir (deine Vermutung/Wahrnehmung): Bewerte nun deine Annahme/Eindruck, wie sehr die andere Person dir vertraut (Deine Hypothese über die Bewertung durch dein Gegenüber).

Date	Boundaries	Reliability	Accountability	Vault	Integrity	Non-judgment	Generosity
You							
Other							

Erläuterung der Kategorien

- ▶ **Grenzen (Boundaries):** Mir sind Deine Grenzen (was ist für Dich okay und was nicht) klar und nachvollziehbar. Grenzen besonders auf Deine Handlungen, aber auch auf die Einschränkung von Freiheiten durch andere (was lässt Du zu und was nicht).
- ▶ **Zuverlässigkeit (Reliability):** Deine Worte und Handlungen stimmen überein und das immer und immer wieder. (Dauerhaft konsistent.)
- ▶ **Verantwortung (Accountability):** Wenn Du einen Fehler machst, bist Du bereit es einzusehen, um Vergebung zu bitten und es wiedergutzumachen/daraus zu lernen. Ebenso kann/darf ich es tun (meine Fehler einsehen, um Vergebung bitten und wiedergutmachen/lernen).
- ▶ **Verschwiegenheit (Vault):** Was ich Dir vertraulich sage, erzählst Du nicht weiter. Nie. (Und Du erzählst auch nichts Vertrauliches über andere weiter.)
- ▶ **Integrität (Integrity):** Du lebst Deine Werte. Auch unter Druck (von innen und außen). Du handelst mutig statt bequem; richtig anstatt einfach/schnell/spaßgetrieben.
- ▶ **Nicht-verurteilend (Non-judgment):** Ich darf Dir gegenüber scheitern und um Hilfe bitten (und umgekehrt), ohne dass mir daraus (früher oder später) ein Vorwurf gemacht wird
- ▶ **Großzügigkeit (Generosity):** Du nimmst immer das Best-mögliche über meine Worte, meine Absichten und meine Handlungen an. Und dann prüfst Du es.

Based on: <https://brenebrown.com/videos/anatomy-trust-video/> und <https://livingfullyhuman.com/2017/07/putting-brene-browns-anatomy-of-trust-into-practice/>