

Die 7 besten Tipps um Vertrauen aufzubauen

Das Vertrauen zwischen zwei Menschen fällt nicht vom Himmel. Vertrauen muss gelernt und aufgebaut werden. Je größer das Vertrauen, desto stärker ist die Verbindung zwischen zwei Personen. Egal ob bei Partnerschaften, Freundschaften oder beim Verhältnis zwischen Eltern und Kind. Vertrauen ist die tragende Säule jeder zwischenmenschlichen Beziehung.

Doch es ist nicht allzu schwer das Vertrauen in deiner Beziehung zu stärken. Wenn du einige der folgenden Methoden anwendest, wirst du den Grundstein für eine friedliche und glückliche Beziehung, ohne Zweifel und Misstrauen, legen.

#Sei verlässlich

Wenn du etwas versprichst, sei es auch nur eine Kleinigkeit, solltest du ausnahmslos zu deinem Wort stehen und dein Versprechen einhalten. Selbst wenn es nur darum geht den Müll hinaus zu tragen, nagen diese Kleinigkeiten an der Basis des Vertrauens. Diese winzig kleinen Brüche von Versprechungen addieren sich mit der Zeit auf, und das Vertrauen sinkt.

Wenn du merkst, dass du ein Versprechen nicht einhalten kannst, gehe auf die Person zu und erkläre genau wo das Problem liegt und warum du es doch nicht schaffst, deinen Versprechungen nachzukommen. Wenn du all deinen Versprechen einhältst und konstant zu deinen Worten stehst, wirst du rasch als verlässlich und folglich auch als vertrauenswürdig angesehen.

#Sei ehrlich

Auch wenn es einige kleine Situationen gibt in denen eine Notlüge die beste Lösung ist, solltest du versuchen, so gut es geht, die Wahrheit zu sagen. Ehrlichkeit ist in fast allen Fällen die beste Wahl, auch wenn sich das oft erst nach einiger Zeit herausstellt. Deine Ehrlichkeit wird sich besonders in Situationen bezahlt machen, in denen du mit der Wahrheit schlechter dastehst oder einen Nachteil hast. Dein Gegenüber wird das jedoch merken und das Vertrauen zwischen euch wird steigen. Auch wenn du in der Vergangenheit gelogen hast, oder dir eine neue Lüge rausrutscht, ist noch nichts verloren. Du musst nur deinen Mut zusammen nehmen und dazu stehen, dass du gelogen hast. So kannst du deinem Partner ein Vorbild sein und auch ihn dazu bringen seine Lügen zu gestehen, falls es welche gibt. Es wird sich eine Basis des Verzeihens zwischen euch bilden, welches euer Vertrauen enorm festigt.

#Sprich über deine Gefühle

Wenn du dir nicht sicher bist was du sagen sollst und was nicht, sprich einfach aus deinem Herzen. Erkläre deinem Gegenüber wie die Situation auf dich wirkt. Mit Phrasen wie: „Es kommt mir so vor...“, kannst du deine Empfindungen ausdrücken, sodass dein Partner dich besser verstehen kann. Wenn du es schaffst über deine Gefühle zu sprechen, bietest du gleichzeitig deinem Partner die Basis dazu über seine eigenen Gefühle zu sprechen. Männern fällt es meist sehr schwer über Gefühle und Empfindungen zu sprechen oder diese auszudrücken, aber wenn du damit beginnst, kannst du ihn Schritt für Schritt dazu bringen, dass er das auch tut.

#Sei offen

Wer selbst offen ist, wird auch bei seinen Mitmenschen auf Offenheit stoßen. Wenn dich dein Partner beispielsweise fragt wie dein Tag war, erzähle ihm möglichst detailreich was du erlebt hast. Er wird merken, dass du ihm alles anvertraust und auch er wird dir im Gegenzug immer mehr anvertrauen. Auch wenn er nicht jeden Tag, aufmerksam zuhört, deine Offenheit wird sich auf lange Sicht bezahlt machen. Wenn du Geheimnisse hast und dein Partner dich darauf anspricht, gib zu dass du welche hast. Du musst diese jedoch nicht (sofort) offenlegen. Sätze wie: „Ich bin noch nicht dafür bereit, über diese Sache zu sprechen. Ich verspreche dir aber, du musst dir keine Sorgen machen“, schenken deinem Partner trotz der Geheimnisse das nötige Vertrauen.

#Sei loyal

Wenn dein Partner merkt, dass du eure Beziehung über einige deiner eigenen Interessen stellst, wird ihn das nicht nur enorm freuen, sondern das Vertrauen zwischen euch wird gefestigt. Er wird merken, dass für dich eure Beziehung etwas Wichtiges ist, und du sie nicht so leichtfertig mit Untreue oder Missvertrauen aufs Spiel setzt. Hilf deinem Partner bei den Sachen die ihm wichtig sind, auch wenn es für dich persönlich vorerst keinen Vorteil bringt. Gib ihm zusätzlich das Versprechen, dass er dir immer und bei allem Vertrauen kann. Allein dieses Versprechen kann das Vertrauen zwischen euch sofort merkbar steigern.

#Kommuniziere mit ihm

Drücke deine Anliegen klar aus. Sei direkt aber trotzdem respektvoll. Dieser Punkt geht Hand in Hand mit der Offenheit und dem Ausdrücken deiner Gefühle. Wenn dir etwas nicht gefällt, teile das deinem Partner klar mit. Respektiere dabei auch seine Meinungen und Bedürfnisse.

Wenn beide von Anfang an ihre Anliegen klar ausdrücken, kann viel Streit, Misstrauen und Untreue vermieden werden. Versuche auch deine eigenen Gefühle unter Kontrolle zu halten. Es ist viel schwerer jemanden zu vertrauen der unberechenbar und unkontrolliert wirkt. Eine amerikanische Studie hat zudem ergeben, dass Führungskräfte, die ihre Gefühle kontrollieren und angemessen zum Ausdruck bringen als besonders

vertrauenswürdig angesehen werden. Aus diesem Grund solltest du dir vor einem Gespräch über ein wichtiges Thema genau überlegen was du sagen willst.

#Verbringe Zeit mit ihm

Wenn du qualitative Zeit mit deinem Partner verbringst, wird das Band zwischen euch stärker und stärker. Dadurch entsteht ein tiefes Gefühl der Verbundenheit. Ihr könnt euch beispielsweise ein gemeinsames Ziel suchen oder eine neue Reise planen. Die positiven Emotionen die dabei entstehen, bringen das Vertrauen auf ein neues Level. Mache dir zusätzlich klar, dass du dankbar für deinen Partner bist. Du kennst bestimmt das Gefühl, wenn du etwas verloren hast, und erst dann den wahren Wert der Sache erkennst. Versuche also dieses Mal den wahren Wert deines Partners schon jetzt zu erkennen. Auch wenn es nicht so einfach ist, dein Partner wird das bemerken und somit steigen in seinen Augen auch dein Wert, der Wert eurer Beziehung und schlussendlich auch das Vertrauen zwischen euch.

Morgen schicken wir dir ein Video, in welchem du genau lernst, wie du alle Lügen eines Mannes entlarvst, und wir erklären dir, warum Männer Frauen anlügen, die sie wirklich lieben. Klingt das nicht gut? Also, bis morgen ;)