

# So baut man tiefes Vertrauen auf

Vertrauen ist die Basis einer jeden zwischenmenschlichen Beziehung. Und Baustellen werden nun einmal von Menschen abgewickelt. Nur mit guten Beziehungen kann dies erfolgreich umgesetzt werden.

TEXT: STEFAN UFERTINGER

In diesem und im nächsten Artikel befassen wir uns mit der Kultivierung von Beziehungen. Beginnen wir mit dem Aufbau von Vertrauen.

## Selbstvertrauen als Basis für zwischenmenschliches Vertrauen

Nur wer sich selbst vertraut, ist auch in der Lage, anderen zu vertrauen. Daher ist Selbstvertrauen die Basis von zwischenmenschlichem Vertrauen. Leider ist unsere Erziehung nicht gerade förderlich, um ein gesundes Selbstvertrauen aufzubauen. Der Fokus auf die Fehler und das häufige „Nein“ führen zu negativen Glaubenssätzen über die eigene Person und zu vielen Selbstzweifeln. Umso wichtiger ist es, daran zu arbeiten. Selbstvertrauen kann erlernt werden. Durch die bereits angesprochene Bewusstwerdung der eigenen Gedanken und die Beschäftigung mit den Erfolgen kann hier eine positive Entwicklung erzeugt werden. Dann tut man sich auch leichter, Vertrauen in Projektteammitglieder zu fassen.

## Empathie als Grundlage für Vertrauen

Um anderen vertrauen zu können, ist es wichtig, ihre Gefühlslage zu erkennen. Nur dann ist man in der Lage, die Gefahren, die von Vertrauen ausgehen, richtig einzuschätzen. Die dazu notwendige Fähigkeit nennt man „Empathie“. Empathie auszubilden ist nicht möglich, ohne Zugang zu seinen eigenen Gefühlen zu haben. Daher ist, wie in Bauzeitung 22/22 dargestellt, der Umgang mit den eigenen Emotionen so wichtig. Empathie bedeutet, mitfühlen zu können. Wenn man mit sich selbst kein Mitgefühl empfinden kann, wird man sich auch schwertun, Mitgefühl mit anderen Menschen zu haben. Daher ist die Grundlage für Vertrauen die Selbstwahrnehmung. Darauf aufbauend, entwickelt sich die Fähigkeit der Empathie und damit das Vertrauen.

## Was macht vertrauenswürdige Menschen aus?

Damit einem selbst von anderen Menschen Vertrauen entgegengebracht wird, sollte man als vertrauenswürdige wahrgenommen werden. Wie kann dies erreicht werden? Steven M. R. Covey hat in sei-



## ZWÖLF REGELN ZUM AUFBAU VON VERTRAUEN:

1. Klar und verständlich kommunizieren.
2. Respekt für den Partner zeigen.
3. Transparenz leben.
4. Fehler eingestehen.
5. Loyalität zeigen.
6. Resultate liefern.
7. Sich ständig weiter verbessern.
8. Verantwortung übernehmen.
9. Erwartungen klären.
10. Verlässlich sein.
11. Vereinbarungen einhalten.
12. Zuerst verstehen, dann verstanden werden.



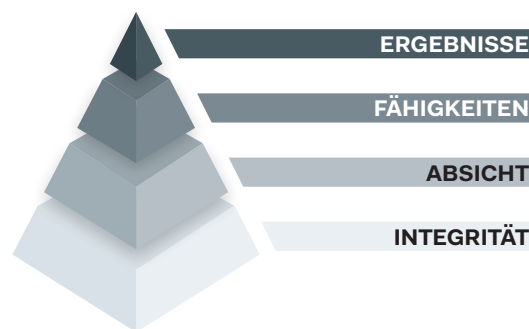
Jana Mack

## ZUM AUTOR

### DIPL.-ING. STEFAN UFERTINGER

ist Geschäftsführer der Site Communications GmbH und Leiter des Bereichs Bauwirtschaft der Afry Austria GmbH.

[www.stefanufertinger.com](http://www.stefanufertinger.com)



nem Buch „Schnelligkeit durch Vertrauen“ die Bestandteile pyramidenförmig dargestellt. Die Basis ist Integrität. Integrität ist eine Eigenschaft, die immer mehr in Vergessenheit gerät. Sie umfasst mehr als nur Ehrlichkeit. Jemand, der im Einklang mit seinen Werten denkt, spricht und handelt, wird als integer wahrgenommen. Dazu muss man seine Werte natürlich kennen. Mit der Absicht „Best for Project“ bildet man die zweite Ebene einer vertrauenswürdigen Person. Auf der dritten Ebene stehen die Fähigkeiten. Für Vertrauen und für Kooperation im Allgemeinen ist es entscheidend, ein Mindset des ständigen Lernens zu leben. Dauerhaftes An-sich-Arbeiten macht nicht nur sehr viel Spaß, sondern stellt auch die Grundlage für herausragenden Projekterfolg dar. Die Spitze der Pyramide bilden die Ergebnisse, die der richtigen Haltung und dem richtigen Engagement folgen. Erledigt jemand die ihm aufgetragenen Aufgaben zeitgerecht und zuverlässig, hegt man Vertrauen in diese Person.

## Wie verhält man sich, um Vertrauen aufzubauen?

Man kann aktiv am Vertrauen arbeiten. Durch sein Verhalten zahlt man entweder auf das Beziehungskonto ein oder man hebt davon ab. Im Folgenden sind zwölf Verhaltensweisen dargestellt, die Vertrauen aufbauen. Wenn man darauf achtet, dass das Beziehungskonto immer gut gefüllt ist, verläuft auch die Kommunikation reibungslos. Die zwölf Verhaltensweisen können auch als Gradmesser für den Zustand von Beziehungen herangezogen werden. Läuft es in einer Beziehung nicht rund, dann können die zwölf Punkte durchgegangen und bewertet werden. Dadurch erhält man ein Bild davon, wo es am meisten hakt, und kann direkt daran ansetzen. ■