

# Vertrauensaufbau

## 1. „Mini-Transparenz“

Teile eine kleine, persönliche Info aus deinem Tag, die der andere noch nicht weiß – völlig harmlos, aber ehrlich.

## 2. „3 Ehrlichkeiten“

Jeder nennt drei kurze Dinge, die er gerade ehrlich empfindet – ohne Bewertung, ohne Erklärung. Nur rauslassen.

## 3. „Mini-Zusage einlösen“

Sage etwas zu, das du sofort umsetzen kannst – und tue es. Beispiel: „Ich rufe dich um 19 Uhr an.“ – Dann unbedingt einhalten. Sofort gelebte Verlässlichkeit.

## 4. „Blickkontakt 30 Sekunden“

Stellt euch hin oder setzt euch gegenüber und haltet einfach für 30 Sekunden Blickkontakt. Keine Worte, nur Atmen. Baut nonverbale Verbindung auf.

## 5. „Kleine Bitte erfüllen“

Der andere darf eine ganz kleine, machbare Bitte äußern (z. B. „Schick mir ein Emoji, wenn du angekommen bist“). Das Erfüllen signalisiert Fürsorge und Verlässlichkeit.



## **6. „Dankbarkeits-Blitz“**

Jeder sagt spontan eine Sache, für die er den anderen heute dankbar ist – selbst wenn es nur etwas Kleines ist.

## **7. „Check-In in einem Satz“**

Einmal am Tag beantwortet jeder die Frage: „Wie geht’s dir gerade – in einem Satz?“ Kurz, klar, ehrlich – ohne in lange Diskussion zu gehen.

## **Stehst du seit dem Vorfall jeden Tag zwischen Hoffnung und Zweifel?**

Kämpfst du mit Wut, Misstrauen oder Traurigkeit – oder mit Schuld und dem Wunsch, etwas wiedergutzumachen? Beide Rollen sind schwer. Beide brauchen Verständnis und einen Weg, um wieder Boden unter den Füßen zu bekommen.

In einer **90-minütigen Online-Sitzung** schaffen wir Raum, um ehrlich zu sprechen, Verletzungen zu verstehen und erste Schritte zurück zu Vertrauen und Nähe zu gehen. Dafür biete ich euch 10% Rabatt auf diese Sitzung an. Ihr würdet somit statt 199€ nur 179€ zahlen. Meldet euch einfach per Mail ([beratungs@growapie.de](mailto:beratungs@growapie.de)) mit dem Code GROW3.

