

Vertrauen

Trauen = Verantwortung haben

Für Vertrauen an eine andere Person braucht man:

1. konkretes Projekt
die Person hat die Verantwortung dafür
2. ein Versprechen
die Person hat Versprechen dieser Art bisher immer eingehalten (auch genannt Handschlagsqualität)
3. fachgerechte Kompetenz in der Vergangenheit
4. Sicherheits-Gefühl, dass die Person das übernimmt („Es wird bestimmt am Ende gut werden!“)

Selbstvertrauen

Im Erstarr-Modus sendet die Insel bekanntlich die Informationen, was Du tun müsstest, damit es Dir besser geht.

Dazu kommen noch zwei weitere Fähigkeiten:

1. Gleichgewichtssinn
2. motorische Fähigkeiten

Diese beiden Fähigkeiten sind im Erstarr-Modus ebenfalls schlecht ausgeprägt. Dieser Effekt ist auch bei den Spiegelneuronen da. Je weiter Du im Erstarr-Modus bist, desto weniger kannst Du Gesichter lesen.

Bei geringem Selbstvertrauen festigt sich der Erstarr-Modus. Somit sinken die Fähigkeiten der Insel. Und somit sinkt Deine Kompetenz körperliche Dinge zu tun.

Daraus folgt, dass andere Dich belächeln, wenn Du erzählst, dass Du etwas vorhast und selbstbewussten Menschen bekommen eher Unterstützung.

Damit ist das eine Art Abwärts-Spirale. Je mehr Du im Erstarr-Modus drin bist, desto geringer ist Dein Selbstvertrauen und somit festigt sich der Erstarr-Modus, was Dein Selbstvertrauen noch weiter sinkt.