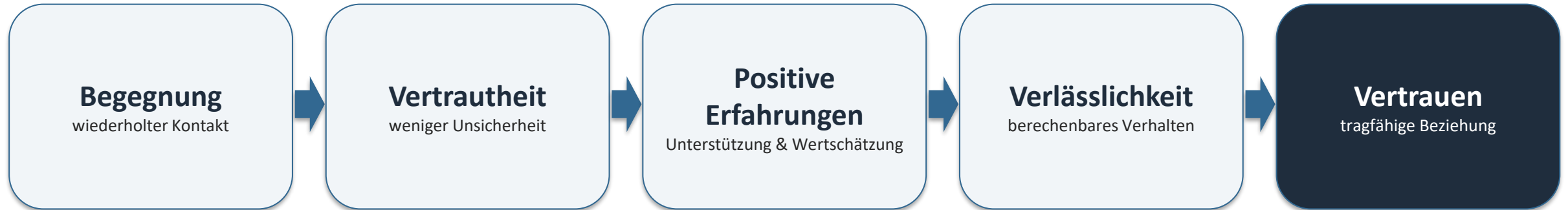


Wie Vertrauen entsteht

Vertrauen zwischen Ausbilder und Auszubildendem entwickelt sich schrittweise.



Begegnung schafft Vertrautheit – gemeinsame Zeit schafft Beziehung – Verlässlichkeit schafft Vertrauen.

Robert B. Zajonc: Begegnung schafft Vertrautheit

Der Mere-Exposure-Effekt als ein Baustein sozialer Annäherung

Grundidee

Wiederholte neutrale oder positive Begegnungen können dazu führen, dass eine Person vertrauter und positiver wahrgenommen wird.

Wichtig

Bloße Häufigkeit garantiert noch kein Vertrauen. Negative Erfahrungen können den Effekt abschwächen oder umkehren.

Für die Ausbildung

Regelmäßiger persönlicher Kontakt schafft Gelegenheiten, den Ausbilder als berechenbar, unterstützend und verlässlich zu erleben.

1. Begegnung



2. Wiederholung



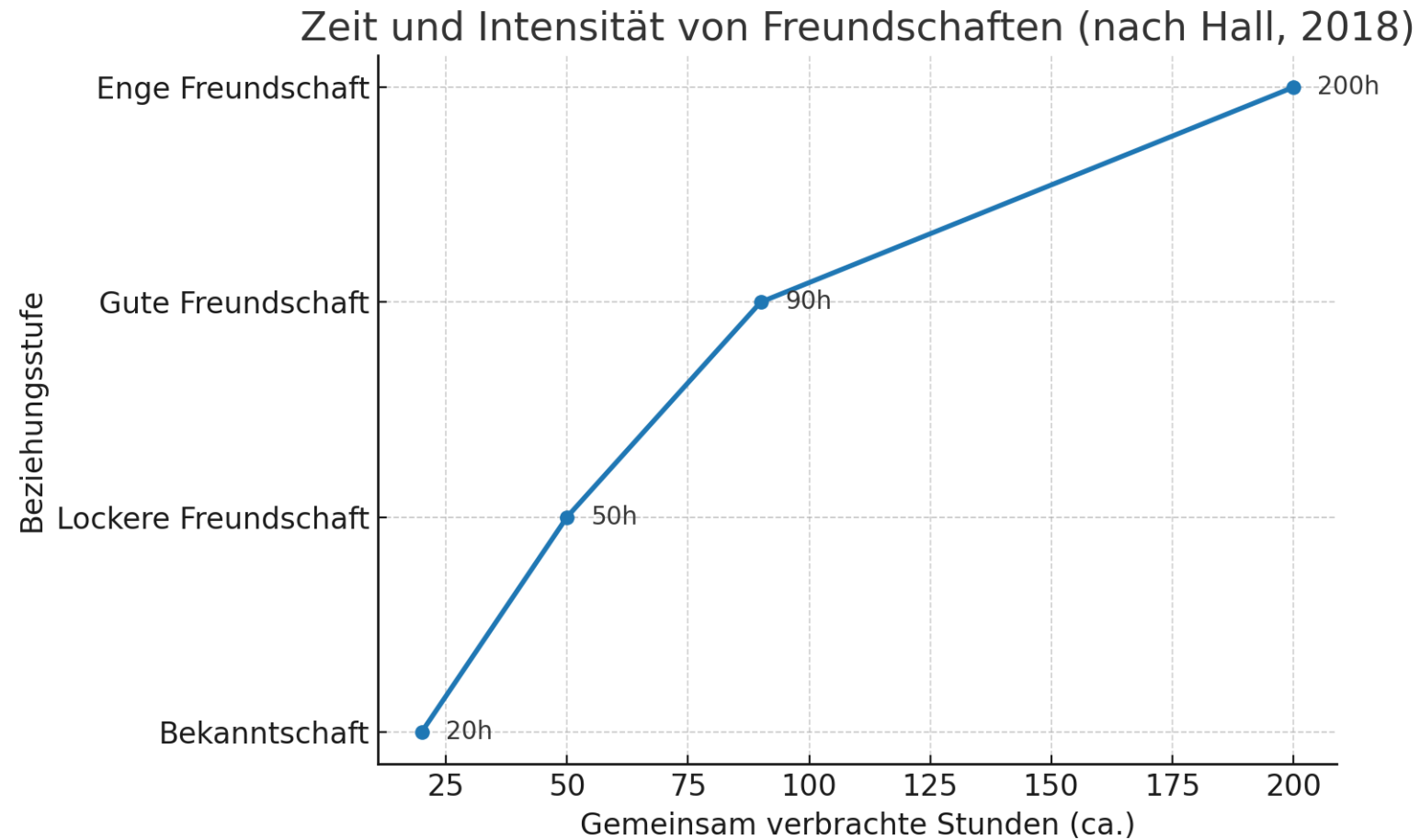
3. Vertrautheit



4. positive Bewertung

Jeffrey C. Hall: Beziehung braucht Zeit

Gemeinsam verbrachte Zeit und die Entwicklung sozialer Beziehungen



Vertrauen in der Ausbildung fördern

Impulse für den Ausbildungsalltag

Verlässlichkeit

Zusagen einhalten und nachvollziehbar handeln

Aktives Zuhören

Interesse zeigen und Rückfragen stellen

Konstruktives Feedback

konkret, sachlich und entwicklungsorientiert

Erfolgslebnisse

Fortschritte sichtbar machen und anerkennen

Persönliche Gespräche

nicht ausschließlich funktional kommunizieren

Berechenbarkeit

ähnliche Situationen nach nachvollziehbaren Maßstäben behandeln

Transparente Kommunikation

Informationen offen und rechtzeitig weitergeben

Unterstützung

bei Schwierigkeiten ansprechbar sein

Gemeinsame Problemlösung

Lösungen mit dem Auszubildenden entwickeln

Offene Fehlerkultur

Fehler als Lernanlass nutzen

Gemeinsame Zeit

regelmäßige Ausbildungsgespräche und Zusammenarbeit

Vertraulichkeit

persönliche Informationen schützen

Vertrauen fördern – Vertrauen stören

Dasselbe Beziehungsgeschehen kann Vertrauen aufbauen oder beschädigen.

VERTRAUENSFÖRDERND	VERTRAUENSSTÖREND
Verlässlichkeit	Gebrochene Zusagen
Transparente Kommunikation	Informationen zurückhalten
Aktives Zuhören	Desinteresse / nicht zuhören
Unterstützung	Unterstützung verweigern
Konstruktives Feedback	Bloßstellung / persönliche Kritik
Gemeinsame Problemlösung	Schuldzuweisungen
Erfolgserlebnisse anerkennen	Erfolge nicht anerkennen
Offene Fehlerkultur	Fehler bestrafen oder vorwerfen
Persönliche Gespräche	Nur funktionaler Kontakt
Regelmäßige gemeinsame Zeit	Fehlende gemeinsame Zeit
Berechenbares Verhalten	Widersprüchliches Verhalten
Vertraulichkeit	Vertrauensmissbrauch

Holmes-Rahe-Stress-Skala – aktualisiert 2023

Einfach erklärt nach Wallace, Cooper, Sel & Russo (2023)

1 Bestimmte Lebensereignisse verlangen, dass wir uns stark an eine neue Situation anpassen.

2 Für jedes Ereignis gibt es Punkte: Life Change Units (LCU). Mehr Punkte bedeuten mehr notwendige Anpassung.

3 Die Studie von 2023 hat die alten Werte von 1967 mit 540 Erwachsenen neu bewertet und Formulierungen modernisiert.

4 Die Werte liegen heute meist höher. Die Reihenfolge der besonders belastenden Ereignisse blieb aber insgesamt ähnlich.

Was bedeutet eine hohe Punktzahl?

- Je höher die Summe, desto größer war die notwendige Anpassung an Veränderungen.
- Die Skala beschreibt eine statistische Belastung – sie sagt nicht voraus, ob ein einzelner Mensch krank wird.

Mit steigender Punktezahl steigt die Wahrscheinlichkeit einer stressbedingten

Keine Diagnose – sondern ein Instrument zur Einschätzung von Lebensveränderungs-Stress.

Holmes-Rahe-Stress-Skala – Werte 2023

Aktualisierte Life Change Units (LCU), gerundete Mittelwerte – nach Höhe sortiert

Lebensereignis	LCU	Lebensereignis	LCU	Lebensereignis	LCU
Tod des Ehe-/Lebenspartners	87	Größere betriebliche Umstellung	47	Schlafgewohnheiten stark verändert	32
Haft / Unterbringung in Institution	77	Versöhnung mit Partner	46	Besonderer persönlicher Erfolg	31
Tod nahes Familienmitglied	76	Streit mit Partner stark verändert	44	Probleme mit Schwiegereltern	31
Scheidung	68	Umzug	43	Probleme mit Vorgesetztem	29
Trennung vom Partner	67	Großer Kredit / Hypothek	42	Freizeit stark verändert	29
Schwangerschaft	65	Kind verlässt Elternhaus	42	Essgewohnheiten stark verändert	27
Schwere eigene Krankheit / Verletzung	64	Partner beginnt / beendet Erwerbstätigkeit	40	Kleinerer Kredit / Darlehen	25
Tod eines engen Freundes	64	Wechsel des Berufsfeldes	39	Soziale Aktivitäten stark verändert	24
Zwangsvollstreckung / Rücknahme Kredit	62	Wohnbedingungen stark verändert	39	Familientreffen stark verändert	23
Arbeitsplatzverlust	61	Alleinlebend als Single (neu, optional)	38	Persönliche Gewohnheiten verändert	23
Gesundheit/Verhalten Familienmitglied stark verändert	56	Sexuelle Schwierigkeiten	38	Geringfügige Gesetzesverstöße	22
Finanzielle Lage stark verändert	52	Verantwortung im Beruf stark verändert	38	Religiöse Aktivitäten stark verändert	20
Neues Familienmitglied	52	Arbeitszeit/-bedingungen stark verändert	37	Urlaub	20
Heirat	50	Schulwechsel	35	Weihnachten	20
Ruhestand	50	Beginn / Ende formaler Ausbildung	34		

2023: 39 der ursprünglichen 43 Ereignisse erhielten höhere Werte; insgesamt lagen die Gewichtungen im Mittel etwa 28 % höher als 1967.

Quelle: Wallace et al. (2023), PLOS ONE, Tabelle 3. Werte = arithmetische Mittelwerte, für die Folie auf ganze LCU gerundet. „Alleinlebend als Single“ ist ein neues optionales Item.