



Vertrauen?

(inspiriert von Prof. Dr. G. Hüther und dem Arbeitsblatt von Dr. C. Diegelmann)

Vertrauen ist der einzige Weg gegen Angst.

Vertrauen ist der einzige Weg gegen Zweifel.

Sicherheit gibt es nicht wirklich, sie ist eine Illusion. Wirklich beeinflussen können wir nur unser *eigenes* Verhalten, unsere *eigenen* Gedanken, unsere *eigenen* Gefühle.

Um Ängste zu überwinden, könnten Sie versuchen, *so zu tun*, als würden Sie vertrauen.

Die folgenden Fragen können Sie veranlassen, sich selbst-reflektiert und sich-selbst-bewusst mit sich und Ihren persönlichen vertrauensbildenden Maßnahmen zu befassen.

Woher kennen Sie Vertrauen, wo haben Sie es erlebt und wo ist es immer noch da?

Die Antworten dürfen Sie auf verschiedene Bereiche (Familie, Freunde, Umfeld, Job, etc.) beziehen und/oder auch in verschiedenen Zeiten betrachten (Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft).

Selbst-Vertrauen ist das

Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Eigenschaften:

Was kann ich gut? Wann fühle ich mich gut, welche Eigenschaften liebe ich an mir? Was mögen andere an mir, wie sehen sie mich? In welchen Situationen fühle ich mich kompetent, was macht mir Freude?

Vertrauen in soziale Beziehungen:

Auf wen konnte ich mich in meinem Leben verlassen? Auf wen kann ich mich heute verlassen, wem kann ich vertrauen? Wer unterstützt mich in meinem Leben? Wem traue ich?

Vertrauen in die Welt /Spirituelles, Religion:

An was glaube ich? Glaube ich, dass es höhere Kräfte gibt? Was ist mir wichtig im Leben? Woher bekam und bekomme ich Energie und Kraft?

Auf der Suche nach Gutem

Was können Sie gut? Beenden Sie den Satz: „*Ich kann.....*“ und schreiben Sie 10 Sätze auf, mindestens 10 positive Fähigkeiten nennen.

Wer sind Sie in nur positivem Sinne? Beenden Sie den Satz „*Ich bin....*“ und schreiben Sie 10 Sätze auf, mindestens 10 positive Eigenschaften nennen.