

sicher.geborgen.frei

Vertrauen?

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

Vertrauen ist die individuelle Überzeugung, das Gefühl oder der Glaube an die Richtigkeit von Handlungen, Aussagen und Wahrhaftigkeit von Menschen. Vertrauen kann sich auf einen anderen oder aber auf das eigene Ich beziehen, das ist dann Selbstvertrauen.

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. Wir können nie wissen, was ein anderer Mensch wirklich denkt und in der Zukunft tut.

Um Ängste zu überwinden, könntest du versuchen, *so zu tun*, als würdest du vertrauen. Vertrauen ist eine Entscheidung in uns.

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

Woher kennst du Vertrauen, wo hast du es erlebt und wo ist es immer noch da?

Die Antworten kannst du 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 kannst du gut? Beende den Satz: „*Ich kann.....*“ und schreibe 10 Sätze auf, d. h. du findest mindestens 10 positive Fähigkeiten.

Wer bist du in ausschließlich positivem Sinne? Beende den Satz „*Ich bin....*“ und schreibe 10 Sätze auf, d. h. du findest mindestens 10 positive Eigenschaften.