

respektvollen Umgang. Dahinter steckt der tiefe Glaube an das Gute in der Welt, an das Gute in den Mitmenschen und – wörtlich zu verstehen – an die Liebenswürdigkeit eines jeden und einer jeden. Urvertrauen macht einen spürbaren Unterschied im Alltag – und genauso im beruflichen Umfeld.

Urvertrauen zeigt sich auch in der Haltung. Eine selbstbewusste, offene Haltung und ein Lächeln sagen viel darüber aus, wie vertrauensvoll ein Mensch durchs Leben geht. Wer sich geborgen, warm und umsorgt, behütet und sicher fühlt, muss die Schultern und die Mundwinkel nicht hängen lassen. Im Gegenteil: Spannkraft, Dynamik und Aufrichtigkeit drücken sich in Haltung und Mimik aus. Wer Vertrauen hat, kann sich zuversichtlich fallen lassen: in einen gemütlichen Sessel genauso wie in die Arme eines lieben Menschen. Erkunde doch gleich mal, wie es bei dir ums Thema

Vertrauen bestellt ist. Dazu brauchst du dir bloß ein paar einfache Fragen zu stellen:

- Wo in deinem Leben besteht ausgeprägtes Misstrauen? In welchen Situationen, bei welchen Menschen zeigt es sich?
- Denkst du oft an Enttäuschungen der Vergangenheit?
- Welchen Preis zahlst du für dein Misstrauen?
- Was bist du bereit zu tun, um dich rundum stabiler und geborgener zu fühlen?
- Was würde sich verbessern, wenn du dich auf mehr Vertrauen einlässt?

Anhand deiner Antworten kannst du erkennen, warum du bisher vielleicht noch nicht so viel Vertrauen entwickelt hast. Wenn du dir die hinderlichen Einflüsse genau anschaust, dann kannst du auch

etwas dagegen tun. Du hast es in der Hand, wie fein dosiert du Erfahrungsvertrauen sammeln möchtest. Beginne langsam, ganz in deinem Tempo. Gehe liebevoll mit dir um. Auf dem Weg begleite ich dich in diesem Buch mit Hintergrundwissen sowie mit zahlreichen Anregungen und Impulsen.

Anne Heintze

# Wie du deine Lebenskraft zum Strahlen bringst

*»Wer Vertrauen hat, erlebt jeden Tag  
Wunder.«*

PETER ROSEGER

Vertrauen ist in jedem Lebensbereich enorm wichtig. Eine zwischenmenschliche Beziehung ernährt sich davon, egal ob die Protagonisten ein Säugling und seine Mutter, zwei romantisch Verliebte oder der einzelne Mensch und sein Selbst sind. Wer misstrauisch ist, trägt eine große Angst zu versagen in sich. Ein geringes Selbstwertgefühl und Selbstzweifel sind die

Folge und führen in der Regel auch dazu, anderen Personen grundsätzlich zu misstrauen.

## ***Frühkindliche Erfahrungen***

Urvertrauen, das man in der Kindheit mitbekommen hat, bildet einen soliden Grundstein für die Entwicklung von Vertrauen und Beziehungsstabilität im weiteren Leben. Es bedeutet Vertrauen in sich selbst, Vertrauen in andere Menschen und Vertrauen ins Leben.

Allerdings herrscht der Irrglaube, spätere Erlebnisse könnten die Stärke eines verletzten Urvertrauens zwar entweder ein wenig abmildern oder aber intensivieren, jedoch die Grundtendenz nicht mehr gravierend beeinflussen.