

ANNE HEINTZE

URVERTRAUEN

Wie du Heimat findest
in dir selbst

GU

Inhalt

Vorwort.	6
Wie du deine Lebenskraft zum Strahlen bringst	8
<i>Frühkindliche Erfahrungen</i>	8
<i>Wie entsteht Urvertrauen?</i>	11
<i>Positive Erfahrungen schaffen stabiles Vertrauen</i>	14
<i>Zusammenhang mit der Gesundheit</i>	15
Test: Hast du ausreichend Urvertrauen?	16
Das verlorene Urvertrauen	21
Traumatisierungen, die Killer des Urvertrauens	22
<i>Was ist das überhaupt, ein Trauma?</i>	22
<i>Schocktrauma</i>	23
<i>Entwicklungsstrauma</i>	25
<i>Vorsprachliches Trauma</i>	25
<i>Vorgeburtliches Trauma</i>	26
<i>Welche Folgen sind möglich?</i>	27
<i>Auslöser von Traumata</i>	28
Der Verlust eines Zwillings	31
<i>Ein unterschätztes Phänomen</i>	31
<i>Wie erkennst du den Verlust?</i>	33
<i>Was wäre, wenn...?</i>	34
<i>Heilungswege</i>	36
Ein verborgener Schatz	39
Wenn Trauma stärker macht	40
<i>Wie können wir an negativen Erfahrungen wachsen?</i>	41
Schwere Kindheit und trotzdem gut leben	46
<i>Trotz allem Erfolg im Leben</i>	46
<i>Du kannst dir ein neues Bindungsmuster selbst erarbeiten</i>	47
<i>Wie Scheidungskinder vertrauensvolle Beziehungen eingehen</i>	49

Wie du Vertrauen wiederfindest	55
Expressive Writing – Trauma überwinden	56
<i>Sei ehrlich zu dir selbst.</i>	56
<i>Positive Auswirkungen auf Körper und Psyche.</i>	57
<i>Es ist ganz einfach.</i>	58
<i>So gehst du vor</i>	59
Verstand und Gefühle	64
<i>Was unterscheidet Gefühle und Emotionen</i>	
<i>voneinander?</i>	64
<i>Gedankenwahrnehmung</i>	65
<i>Kann der Verstand auf Gefühle und Emotionen</i>	
<i>einwirken?</i>	67
<i>Erfahrungsgedächtnis und Handlungsgedächtnis</i>	67
<i>Gefühle und Emotionen lassen sich verändern</i>	70
So bringst du deinen Verstand zur Ruhe	71
<i>Was der Verstand mit Erfahrungsvertrauen zu tun hat</i>	71
Wie du dich von alten Glaubenssätzen löst	77
<i>Schritt 1: Belastende Gedanken erkennen und exakt</i>	
<i>formulieren.</i>	78
<i>Schritt 2: Mithilfe von vier Fragen einen Gedanken</i>	
<i>analysieren</i>	79
<i>Schritt 3: Umkehrungen führen auf neue gedankliche</i>	
<i>Pfade</i>	80
Lerne dein inneres Kind kennen	84
<i>Wie die Vergangenheit in uns weiterlebt</i>	85
<i>So agiert dein inneres Kind jetzt.</i>	86
<i>Das innere Kind und du – Erste Hilfe</i>	87
<i>Was dir die Heilung des inneren Kindes bringt</i>	88
<i>Das innere Kind ist immer ein Teil von dir.</i>	92
<i>Was macht einen reifen Erwachsenen aus?</i>	92

<i>Wege zur Heilung des inneren Kindes</i>	93
<i>Der harte Weg über schmerzhaft Gefühle</i>	97
Die eigenen Grenzen kennen und sie anderen zeigen	100
<i>Genug ist genug</i>	100
<i>Wie bringe ich meinen Grenzzaun auf die richtige Höhe?</i>	104
<i>Grenzen kennen und verteidigen</i>	106
Schattenarbeit zur seelischen Gesundung	109
<i>Was genau ist Schattenarbeit?</i>	110
Resilienz – seelische Widerstandskraft	114
<i>Resilienz kann man lernen</i>	114
<i>Schritte zum Aufbau von Resilienz</i>	115
Dein Körper, Tempel deiner Seele	121
<i>Das Gedächtnis des Körpers</i>	121
<i>Auf den Körper hören, um den Geist zu stärken</i>	124
Selbstwertgefühl – die Verbindung zum Wesenskern stärken	128
<i>Der Schlüssel zu einem erfolgreichen und erfüllenden Leben</i>	128
1. <i>Gelebte Selbstliebe für Körper, Seele und Geist</i>	130
2. <i>Nutze deine Talente und Fähigkeiten für mehr Selbstvertrauen</i>	131
3. <i>So entfaltet du ein kraftvolles Selbstbewusstsein</i>	133
Entwickle Selbstmitgefühl	138
<i>Sei dir selbst ein guter Freund</i>	138
<i>Beuge dem Mitgefühls-Burnout vor</i>	140
<i>Finde deinen ganz individuellen Weg</i>	141
Selbstfürsorge – kümmere dich um dich	143
<i>Wie wir die Selbstfürsorge unbewusst aufgeben</i>	143
<i>Voraussetzungen für Selbstfürsorge</i>	144
<i>Warum du die Selbstfürsorge verlernt hast</i>	147
<i>Selbstfürsorge für hohe Lebensqualität</i>	148

Mit Selbstregulation die Lebensqualität verbessern	150
<i>Was bedeutet Selbstregulation?</i>	150
<i>Was bringt die Selbstregulation?</i>	153
<i>Inwieweit beschränkt man sich damit selbst?</i>	154
Für mehr Vertrauen: Lausche deiner Intuition.	157
<i>Grübeln führt nicht zu Lösungen</i>	157
<i>Intuition kannst du lernen</i>	158
<i>Unterscheide zwischen einem Gefühl und deiner</i> <i>Intuition</i>	160
<i>Was dir die Sensibilität noch bringt</i>	161
Geborgenheit: Entdecke deine Heimat in dir	163
<i>Jeder Mensch braucht Geborgenheit</i>	163
<i>Die emotionale Bedeutung von Geborgenheit</i>	164
<i>Kindheit als Grundstein der Geborgenheit</i>	165
<i>Geborgenheit in anderen Menschen finden</i>	166
<i>Geborgenheit im Alltag</i>	167
<i>Geborgenheit in sich selbst finden</i>	167
Spiritualität und deine Göttlichkeit.	170
<i>Glaube und Gesundheit</i>	171
<i>Praktisches Gottvertrauen</i>	173
<i>Der Weg zum Vertrauen</i>	175
<i>Gemütsruhe durch Gottvertrauen</i>	177
<i>Die Metapher vom Hirten und seinen Schafen</i>	177
<i>Was ist Nondualität?</i>	180
<i>Wie erfährst du Nondualität?</i>	181
<i>Gottvertrauen ist Selbstvertrauen</i>	183
Anhang	185
<i>Zum Weiterlesen</i>	185
<i>Register</i>	188
<i>Impressum</i>	192

Vorwort

Manche Menschen haben einfach das Vertrauen, dass sie alles schaffen können. Sie wissen, dass auch die unangenehmsten Erfahrungen bis hin zu körperlichem Schmerz oder psychischen Ausnahmesituationen am Ende in eine positive Erfahrung münden werden. Egal, was geschieht: Diese Menschen strahlen ein unglaubliches Selbstbewusstsein und eine positive Einstellung aus. Ein solches Lebensgefühl ist auf ein ausgeprägtes Urvertrauen zurückzuführen. Andere hingegen meinen immer, gegen ihre Mitmenschen nicht bestehen zu können. Egal, wie sich eine Situation entwickelt – sie vertrauen weder sich selbst noch anderen. Auch wenn sie erfolgreich sind, wirken sie unsicher und unzufrieden. Sie haben ein starkes Kontrollbedürfnis. Mit Urvertrauen sind sie fast gar nicht gesegnet.

Wer Urvertrauen hat, strahlt eine Ruhe und Gelassenheit aus, die sich positiv auf das gesamte Umfeld auswirkt. Kleine Un-

Die gute Nachricht: Auch wer nur wenig oder überhaupt kein Urvertrauen hat, der kann das entwickeln, was ich Erfahrungsvertrauen nenne.

terbrechungen des Alltags wie ein Stau bei der Fahrt zur Arbeit, ein ausverkauftes Lieblingslebensmittel oder ein verschüttetes Glas Wasser bringen einen vertrauensvollen Menschen nicht aus der Ruhe. Aber wir erleben

tagtäglich, wie Menschen wegen Kleinigkeiten ausflippen und respektlos, ungehalten und unfreundlich miteinander umgehen. Wer ausreichend Urvertrauen hat, pflegt viel eher einen gelassenen, 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

Test: Hast du ausreichend Urvertrauen?

Dieser Test verschafft dir einen ersten Eindruck davon, wie es um dein Urvertrauen bestellt ist. Notiere jeweils, wie sehr die folgenden Aussagen im Alltag auf dich zutreffen. Die Zahlen bedeuten:

- 0 trifft nicht oder fast nicht zu
- 1 trifft teilweise oder selten zu
- 2 ist oft zutreffend
- 3 ist besonders ausgeprägt
- 4 trifft außerordentlich stark zu

Sei in deiner Einschätzung möglichst spontan, vertraue deiner Intuition, denke nicht lange über die Aussagen nach. Kreuze pro Frage nur eine Zahl an und lasse keine Aussage aus. Am Ende werden die Punkte zusammengezählt.

- ◇ Ich fühle mich sicher in dieser Welt. 0 1 2 3 4
- ◇ Richtig schlechte Tage, an denen ich alles als negativ und krampfhaft erlebe, sind selten. 0 1 2 3 4
- ◇ Ich erkenne, wenn das Leben es gerade gut mit mir meint, und bin dankbar dafür. 0 1 2 3 4
- ◇ In meinem Körper fühle ich mich wohl. 0 1 2 3 4
- ◇ Ich esse so viel, wie es gut für mich ist und wie ich benötige, nicht mehr und nicht weniger. 0 1 2 3 4
- ◇ Es gelingt mir leicht, mich auf andere Menschen einzustellen. 0 1 2 3 4

- ◇ Ich habe eine klare Beziehung zu meinen Eltern (egal ob positiv oder negativ). 0 1 2 3 4
- ◇ Mein Einfühlungsvermögen in andere Menschen ist ausgeprägt. 0 1 2 3 4
- ◇ Ich kann mich sehr wohl distanzieren von Menschen und Situationen, die mir nicht guttun. 0 1 2 3 4
- ◇ In Diskussionen kann ich meine Meinung gut vertreten. 0 1 2 3 4
- ◇ Ich fühle mich in der Regel nicht kraftlos und energielos, müde und krank und habe auch nur selten Infekte. 0 1 2 3 4
- ◇ Es gelingt mir gut, nicht auf meinem Standpunkt zu beharren, wenn jemand anderer Ansicht ist. 0 1 2 3 4
- ◇ Ich halte mich durchaus für kritikfähig. 0 1 2 3 4
- ◇ Mein Verhalten anderen Menschen gegenüber ist grundsätzlich offen und freundlich. 0 1 2 3 4
- ◇ Meine Leistungen und Erfolge kann ich angemessen und selbstbewusst darstellen. 0 1 2 3 4
- ◇ Ich bin ein Mensch, der mit den meisten anderen Menschen gut klarkommt. 0 1 2 3 4
- ◇ Ich war schon als Kind fasziniert von dieser Welt und habe meine Neugierde gelebt. 0 1 2 3 4
- ◇ Meine Abenteuerlust und der Wunsch, Neues zu entdecken, beleben meinen Alltag. 0 1 2 3 4

Traumatisierungen, die Killer des Urvertrauens

*»Der größte Ruhm im Leben liegt nicht darin, nie zu fallen,
sondern jedes Mal wieder aufzustehen.«*

NELSON MANDELA

Jeder Mensch hat aller Wahrscheinlichkeit nach bereits ein Trauma erlebt, schrieb ich zu Beginn. Aber nicht jeder Mensch ist dadurch auch automatisch traumatisiert. Die Art der Verarbeitung macht den Unterschied. Es gibt verschiedene Arten von Traumata und ich werde sie auf den folgenden Seiten vorstellen. Alle diese Traumata können zum Verlust von Vertrauen führen. Aber Menschen reagieren keineswegs gleich, manche sind nach einem schlimmen Ereignis eine Weile »völlig durch den Wind«, erholen sich aber bald wieder, andere hingegen entwickeln eine posttraumatische Belastungsstörung (PTBS, oder englisch PTSD).

Was ist das überhaupt, ein Trauma?

Das Wort »Trauma« (Mehrzahl: Traumata, auch Traumen) kommt aus dem Griechischen und bedeutet »Verletzung«, sei es körperlich (Schleudertrauma) oder seelisch. Meist bezieht sich der Begriff auf die seelische Komponente, auch wenn ein Ereignis mit körperlichen Verletzungen einhergeht. Es kann sich um ein einzelnes katastrophales Ereignis handeln wie eine Vergewaltigung oder auch um lang anhaltende seelische Verletzungen in der Kindheit.

Trauma wissenschaftlich gesehen

Sehen wir uns die wissenschaftliche Definition an, wie sie laut »Internationaler statistischer Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme« (ICD) gegeben wird, dem wichtigsten, weltweit anerkannten Klassifikationssystem für Diagnosen, sowie dem »Diagnostischen und statistischen Leitfaden psychischer Störungen« (DSM).

Ein Trauma ist laut ICD die Folge eines Ereignisses, das

1. **objektiv:** »mit außergewöhnlicher Bedrohung oder katastrophenartigem Ausmaß« einhergeht.
2. **subjektiv:** »bei fast jedem eine tiefe Verzweiflung hervorrufen würde« oder mit »starker Angst, Hilflosigkeit und Grauen« erlebt wird.

Im DSM wird hingegen dann von einem Trauma ausgegangen, wenn dem Betroffenen während des traumatisierenden Ereignisses der Tod drohte, er tatsächlich oder potenziell eine ernsthafte Körperverletzung erfahren hat oder aber seine körperliche Unversehrtheit beziehungsweise die eines anderen gefährdet war.

Schocktrauma

Dabei kann es sich beispielsweise um einen gewalttätigen Übergriff, eine Vergewaltigung oder um eine Naturkatastrophe handeln. Die klassischen Symptome eines Schocktraumas sind unter anderem die sogenannten »Flashbacks«, also die Erinnerungen und Bilder an das Trauma, die die Betroffenen unwillkürlich

Expressive Writing – Trauma überwinden

*»Wenn wir an unsere Stärke glauben,
so werden wir täglich stärker.«*

MAHATMA GANDHI

Lass mich dir nun eine schöne Möglichkeit vorstellen, wie du ein Trauma hinter dir lassen kannst. Dafür und um das damit verbundene fehlende Urvertrauen in neues Erfahrungsvertrauen zu verwandeln, bedarf es einiger effektiver Strategien. Eine Methode ist das expressive Schreiben.

Sei ehrlich zu dir selbst

Das Besondere an dieser Methode: Du kannst sie ohne Begleitung eines Therapeuten anwenden, vielmehr arbeitest du damit in Eigenregie und bist nicht auf Unterstützung angewiesen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, worüber du schreiben kannst. Zum Beispiel was dich nachts wachhält oder über bestimmte Anlässe, die aktuell von Relevanz sind. Du kannst aber auch schreiben, um einfach nur in Erfahrung zu bringen, welchen Weg du einschlagen sollst.

Worüber auch immer du schreiben willst, wichtig ist, dass du deine Gefühle dabei offen fließen lässt. So kannst du deinen inneren Ozean erkunden. Schreibe nur für dich selbst und verschwende keinen Gedanken daran, es jemandem vorzulesen. Denn der Fokus auf die Außenwirkung würde deinen Schreibfluss

hemmen. Wenn du nur für dich schreibst, kannst du das Maximum an Ehrlichkeit und Offenheit herausholen.

Darauf solltest du achten

Das expressive Schreiben entfaltet eine Heilkraft, die dafür sorgen kann, dass Belastungen besser verarbeitet werden. Dies geschieht während des Schreibens, wenn der Prozess in eine sinnvolle, abgeschlossene und kohärente Geschichte umgewandelt wird. Also schreib dir selbst und sprich auf diese Art aus, was dich bewegt.

Belastende Lebensereignisse und Traumata sollte man hingegen nicht mit sich selbst ausmachen, sondern stattdessen darüber reden, eventuell mit einer Therapeutin oder einem Therapeuten.

Positive Auswirkungen auf Körper und Psyche

Wie sich gezeigt hat, wirkt sich das expressive Schreiben positiv auf unser Immunsystem aus. Selbst chronische Erkrankungen wie rheumatoide Arthritis oder Asthma können mit dieser Methode gelindert, die Anzahl weißer Blutkörperchen erhöht werden. Aus Studien geht außerdem hervor, dass sich das Reizdarmsyndrom, unter dem viele Hochsensible leiden, damit verbessern lässt. Viele von Krankheit Betroffene profitieren vom expressiven Schreiben, weil sich dadurch der Schlaf verbessert und die Tagesaktivität zunimmt.

Die psychischen Effekte sind etwas komplexer. Hier wird zwischen kurz- und langfristig unterschieden. Kurzfristig bedeutet, dass sich manche Menschen kurz nach dem Schreiben

mögliche Konsequenzen Sorgen machen zu müssen. Diese Menschen werden auch leichter ausgenutzt oder zu Taten motiviert, die sie eigentlich nicht wollen. Und natürlich können sie emotional unter Druck gesetzt werden, ohne dass es zu ernsthaften Konsequenzen für den Grenzüberschreiter käme. Mit schwachen Grenzen bist du deinen Mitmenschen ausgeliefert. Deshalb ist es im Leben wichtig, dass du deine Grenze kennst und diese dauerhaft stark hältst.

Wie bringe ich meinen Grenzzaun auf die richtige Höhe?

Wenn es in deinem Interesse ist, deine Grenzen zu stärken, setzt das voraus, dass du diese gut kennst. Sonst kann es passieren, dass du überrannt wirst, womöglich ohne es zu merken. Dann fällt dir erst viel zu spät auf, dass sich jemand unerlaubten Zutritt zu deinem Hoheitsgebiet verschafft hat.

Grenzen muss man sich zugestehen

Wenn du die Antworten auf die Fragen in folgendem Impuls-Kasten kennst, fällt es dir leichter, deine persönlichen Grenzen zu definieren. Du kannst sie eben nur dann verteidigen, wenn du sie auch kennst. Während deiner Überlegungen werden dir vermutlich Situationen aus der Vergangenheit einfallen, in denen du fünf gerade sein lassen konntest, während du bei denselben Vorfällen in Gegenwart anderer Menschen doch ziemlich »angefasst« reagiert hast. Das bedeutet nicht, dass du dein persönliches Hoheitsgebiet von Fall zu Fall anderen Menschen anpassen sollst. Denn genau das ist der Knackpunkt: Grenzen zu setzen und zu verteidigen bedeutet, dies gegenüber allen Menschen durchzuziehen. Das schließt auch Autoritätspersonen wie Vorgesetzte mit ein.

Impuls: Stelle dir Fragen zu deinen Grenzen

Am besten machst du dir ein paar Notizen zu den folgenden Überlegungen und Fragen:

- ◇ Welches Bedürfnis ist dir am wichtigsten? Und zwar so wichtig, dass du eine Missachtung durch jemand anderen als Grenzüberschreitung betrachten würdest. Bedeutet dir Respekt sehr viel? Oder geht es dir eher um Fairness? Vielleicht ist aber auch Ruhe das für dich wichtigste Bedürfnis. Finde für dich heraus, was dir in diesem Zusammenhang so sehr am Herzen liegt, dass du dafür kämpfen willst.
 - ◇ Welches Verhalten deiner Mitmenschen ist für dich grenzüberschreitend? Was ist für dich einfach nicht in Ordnung? Was muss ein Mensch tun, um dich aus der Ruhe zu bringen und damit deine Grenzen zu überschreiten?
 - ◇ Wann bist du das letzte Mal in einen Konflikt geraten und hast dich dabei schlecht gefühlt? Welche Grenze wurde in dieser Situation überschritten?
 - ◇ Dasselbe gilt auch für die andere Seite: In welchen Situationen erlaubst du es deinen Mitmenschen, an dich heranzukommen? Überlege dir einmal ganz genau, welche Menschen was genau dürfen und welche nicht. Denn wie dir bestimmt schon aufgefallen ist, variieren unsere Grenzen von Mensch zu Mensch. Dem einen räumen wir mehr Freiheiten ein, den anderen wollen wir sofort wissen lassen, was für uns tabu ist. Wie unterschiedlich du Menschen einstuft, findest du leicht heraus, wenn du dir überlegst, von wem du bereitwillig Kritik annimmst und von wem nicht.
-

Impuls: Die Spiegeltechnik

Stelle dich vor einen Spiegel oder nimm dir einen Handspiegel und schau dir tief in die Augen. Dann sage dir etwas, was du überhaupt nicht gern über dich hören willst. Und traue dich, wirklich schmerzhaft Dinge auszusprechen. Sage den Satz einmal. Beispielsweise:

- ◇ »Ich bin wirklich nicht in der Lage, zu ... «
(was immer dir dazu einfällt).
- ◇ »Ich kann niemals vergeben, was XY mir angetan hat.«
- ◇ »Es gelingt mir nicht, von meiner Vergangenheit loszulassen.«
- ◇ »Ich fühle mich ausgeliefert/ohnmächtig/hilflös ... «
(oder was auch immer deinen Zustand genau trifft).

Einen solchen Satz auszusprechen, kann schwierig sein. Und bitte beachte: Es geht hier nicht darum, die Sätze wie Affirmationen ständig zu wiederholen. Du sollst dir einfach etwas eingestehen und beobachten, wie du reagierst. Das kannst du dann von Zeit zu Zeit wiederholen. Deine emotionalen Reaktionen werden sich nach und nach verändern, je länger du dabeibleibst.

Irgendwann wird es dir gelingen, so den Schattenanteil, den du bisher nicht anschauen wolltest, als zugehörigen Teil von dir zu akzeptieren und zu integrieren. Dann hat er seine Macht über dich verloren und du bist befreit. Aus etwas Negativem kann dann auch etwas Gutes werden – etwa aus Neid ehrliche Anerkennung.

Diese Schattenarbeit wird Schritt für Schritt sehr effektiv dazu beitragen, dass dein Erfahrungsvertrauen wächst.

Rita (30): Wie der Blick aus der Ferne die eigenen Schattenthemen offenlegte

Ich bin in einer sehr toleranten, unterstützenden und freundlichen Familie aufgewachsen mit meinen beiden Eltern, meiner jüngeren Schwester, die ich feige, schwach und wankelmütig fand, und meinem älteren Bruder, für mich von jeher Inspiration und Vorbild, weil ich ihn intelligent, unabhängig, selbstständig, erfolgreich finde. Meine ganze Jugend über habe ich der Harmonie wegen unbewusst versucht, in mein Umfeld zu passen. Ich war top in der Schule, war in jedem meiner vielen Hobbys erfolgreich, habe mein Studium direkt abgeschlossen und nebenbei schon als Freelancerin gearbeitet. Alles, was ich schaffen oder bekommen wollte, habe ich möglich gemacht oder es flog mir zu.

Persönliches Wachstum und überhaupt reflektiertes Denken finden an, nachdem ich das erste Mal aus meinem Umfeld herauskam und ein Auslandssemester in Spanien machte. Da sind mir durch die Distanz zu meiner Familie meine eigenen Schattenthemen so richtig um die Ohren geflogen. Ich erkannte, wo ich mich immer angepasst habe und nicht mehr anpassen wollte; wo ich eigentlich nur meinem Bruder nachgeeifert habe und den Anforderungen meiner Eltern genügen wollte. Ich sah, wie ich jahrelang an mir vorbeigelebt hatte. Diese Erkenntnisse tröpfelten in mich hinein, als ich in meiner Gastfamilie beobachtete, wie sie miteinander umgingen, wie sie miteinander stritten, und dass das nicht zum Verlust von Anerkennung und Liebe führte, sondern ganz im Gegenteil: zu Respekt. Ich sah meine eigene Feigheit und Schwäche, genau das, was ich an meiner Schwester so abgelehnt hatte. Das war auch in mir. Also beschloss ich, das zu ändern, und begann, weiter an meinen Schattenthemen zu arbeiten.

DEIN WEG ZU MEHR SICHERHEIT UND SELBSTVERTRAUEN

Menschen, deren Urvertrauen in der Kindheit verletzt wurde, sind oft leicht zu verunsichern, können weder sich selbst noch anderen vertrauen oder streben permanent nach Sicherheit.

Anne Heintze, seit über 30 Jahren erfolgreiche Therapeutin und Coach, vermittelt uns in diesem Buch eine faszinierende und tief befreiende Botschaft: Wir alle können verletztes Urvertrauen durch Erfahrungsvertrauen überschreiben und neu stärken. Viele bewährte und wirksame Inspirationen, Impulse und Übungen helfen uns, mehr Ruhe, Sicherheit und Gelassenheit auszustrahlen. Dies wird uns unser Umfeld positiv spiegeln – der sichere Weg zu mehr Selbstvertrauen, Lebensfreude und erfüllenderen Beziehungen. Wann startest du?

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-7322-5



www.gu.de