

Vertrauens-
KOMPASS

Elisabeth
H A H N K E

www.elisabethhahnke.de

Ich bin entschlossen mir selbst zu vertrauen. Lehne mich in mein Vertrauen. Traue meinen inneren Ressourcen mehr und mehr. Folge nicht mehr der Angst, sondern der Liebe in mir. Und wenn ich mich verlaufe? Was ist, wenn ich mich verzweifelt in meinen Zweifeln verstricke? Kein Problem! Dann komme ich zurück! Denn ich bin sowas von entschieden von Moment zu Moment, zu meinem Vertrauen zurückzukehren. Ich bin bereit.

UNTERSCHRIFT

Denke an eine Situation, in der Du nicht vertraust hast oder in der Du normalerweise nicht vertraust. Vielleicht wenn Du in einer Prüfungssituation bist, oder Du Deine Komfortzone verlässt...

Notiere diese Situation kurz und knapp:

Welche Gedanken gehen Dir in dieser Situation durch den Kopf? Zum Beispiel: „Das Leben ist so anstrengend. Ich kann es nicht schaffen. Sie will nichts Gutes von mir...“ Falls Du in Fragen denkst, formuliere sie in Sätzen: „Kann ich das schaffen?“, wird zu: „Ich befürchte, dass ich es nicht schaffen kann.“ Wenn Du in Gefühlen denkst, frage Dich, welcher Gedanke, dem Gefühl zu Grunde liegt: „Ich bin so unsicher!“, wird zu: „Ich bin nicht gut genug.“

Deine Unsicherheitsgedanken

Gefühle

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Ergänze jetzt hinter die Gedanken, welche Gefühle sie in Deinem Körper auslösen.

Jetzt weißt Du, wie Du drauf bist, wenn Du Dich in Unsicherheit bewegst. Reflektiere einmal, wie Du dann handelst! Hier habe ich ein paar typische Unsicherheitsstrategien aufgelistet. Markiere, welche Du häufig benutzt!

1	Ich versuche besonders perfekt zu sein! Ich strebe nach Perfektion.	
2	<i>Ich versuche besonders gefällig zu sein! Ich strebe nach Harmonie.</i>	
3	Ich versuche besonders unauffällig zu sein! Ich ziehe mich zurück!	
4	<i>Ich versuche besonders viel Sicherheit zu erschaffen! Ich beginne zu kontrollieren!</i>	
5	Ich versuche mich dann größer zu machen! Ich beginne zu dominieren!	
6	<i>Ich versuche mich dann kleiner zu machen! Ich halte mich zurück und lasse Träume unerfüllt.</i>	
7	Ich lasse alle Kontrolle los! Ich tue dann so, als ob ich ein Opfer der Umstände wäre und keinen Einflussbereich hätte.	
8	<i>Ich lenke mich dann ab! Ich beschäftige mich einfach mit allem anderen.</i>	
9		
10		

Ich würdige meine Handlungsstrategien. Ich nutze sie, um mich zu schützen. Ich sehe aber, dass mich diese Strategien nicht in mein Vertrauen führen. Ich sehe, dass so Potentiale ungenutzt bleiben. Ich bin entschieden, wahrzunehmen wenn ich mich in meiner Unsicherheit verliere, und neu zu entscheiden!

Halbzeit! Und jetzt wenden wir den Blick und schauen in Richtung Vertrauen!

Denke an eine Situation, in der Du Dir vollkommen vertraut hast.

Erinnere Dich an das Gefühl aus der Vertrauensmeditation oder denke an Situationen die immer wieder kommen, in denen Du einfach ganz leicht vertraust. Das können auch ganz kleine Momente sein, wie: „Ich vertraue, dass der nächste Atemzug kommt. Ich vertraue, dass ich morgens in meinem Bett aufwache.“

Notiere diese Situation kurz und knapp:

Welche Gedanken gehen Dir durch den Kopf, wenn Du ganz in Deinem Vertrauen bist?
Zum Beispiel: „Alles ist gut. Ich kann das. Ich mag mich. Ich bin dankbar für diesen Moment...“

Und welche Gefühle werden durch diese Gedanken ausgelöst? Wie fühlen sich diese Gedanken in Deinem Körper an?

Deine Vertrauensgedanken

Gefühle

1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	

Jetzt weißt Du, wie Du drauf bist, wenn Du Dich im Vertrauen bewegst. Reflektiere einmal, wie Du dann handelst! Wie handelst Du, wenn Du Dich sicher und geborgen fühlst? Was erlaubst und ermöglichst Du Dir dann?

1

2

3

4

5

6

7

Was sind Deine Erkenntnisse aus diesem Prozess? Wie helfen sie Dir in Deinem Alltag?

1

2

3

Wie lebst Du Dein Vertrauen heute?

1

2

3

Bereit? Na dann, los geht's!



Ich erlaube mir, mir selbst zu vertrauen.

Ich lasse jetzt alle Widerstände los, die ich gegen mich aufgebaut habe.

Ich vertraue mir, dass ich immer wieder zu mir zurückfinde.

Ich kenne den Unterschied zwischen meinem vertrauensvollen und unsicheren Denken, Fühlen und Handeln. Ich erkenne in meinem Alltag diesen Unterschied. Und von Moment zu Moment, entscheide ich mich neu, mich in mein Vertrauen zu lehnen.

Elisabeth
H A H N K E

www.elisabethhahnke.de