

Sagen Sie ja  
und vertrauen Sie –  
Seien Sie neugierig auf Ihr

*Leben*

Der britische Schriftsteller und Dichter Joseph Rudyard Kipling sagte einst:

„Vertraue nur dir selbst,  
wenn andere an dir zweifeln,  
aber nimm ihnen ihre  
Zweifel nicht übel“ und ich  
würde aus heutiger Sicht ergänzen,  
„wenn du jedoch dir selbst nicht vertraust,  
dann nimm es dir übel.“

-->

Ohne das Vertrauen anderer in mich kann ich durchaus leben – auch wenn es nicht viel Freude macht, aber kein Vertrauen in mich selbst zu haben, das macht krank!

Wenn es dann soweit ist, sucht man nach Heilung – man will wieder heil sein, ganz sein. Auf diesem Weg erkennt man im Grunde, worum es geht: ganz sein – ganzheitlich sein. Wenn Ihr Denken auf „Un-Heil“ programmiert ist, weil Sie anderen Menschen zum Beispiel nicht vertrauen, so ist das anfangs nur eine kleine Ursache für eine unangenehme Situation, die jedoch eine große Wirkung nach sich zieht: Meist wird aus dem Nichtvertrauen anderer, irgendwann auch ein Misstrauen den eigenen Gedanken und Taten gegenüber.

Misstrauen wir uns selbst, haben wir eines der schlimmsten Leiden in unserem Kopf und im Grunde sind sich fast alle Mediziner und Psychologen sicher, dass körperliche Leiden ihren Ursprung im geistigen Leiden haben. Wenn ich also der Meinung bin, dass ich mir selbst nicht vertrauen kann, spiegelt sich das früher oder später auf die eine oder andere Art auch körperlich wider.

Es ist meist eine Krankheit, die sich aufgrund einer, genauer gesagt ihrer, Meinung über sich selbst zeigt. Ihr Misstrauen gegenüber sich selbst haben Sie höchstwahrscheinlich geerbt, von Ihrer Mutter oder Ihrem Vater, aber es ist nicht genetisch, sondern anerzogen und das ist eine sehr gute Nachricht! Wäre es genetisch, könnte man nichts dagegen unternehmen, aber ist das Verhalten anerzogen, kann man dagegen vorgehen, indem man beginnt bei sich selbst für das Vertrauen in sich zu werben.

Sich ständig zu misstrauen, hat seinen Ursprung in einem dauerhaften Schuldgefühl. Idealerweise finden Sie bewusst heraus, woher dieses rührt. Klappt das jedoch nicht, können Sie immer noch im Jetzt beginnen, sich jedes Mal laut und deutlich selbst zu verzeihen, wenn das Misstrauen in Ihnen hochsteigt. Sich selbst dieses Denken zu verzeihen, führt mit der Zeit zu einem Neusortieren Ihres Unterbewusstseins.

Macht man dies eine gewisse Zeit lang und konzentriert sich auf eine oder zwei Affirmationen, hört dazu noch wundervolle, bildhafte Musik, mit der man die positiven Eigenschaften der Affirmationen unterbewusst verbindet, verstärkt sich der Effekt. Nun beginnt der schwierigste Teil: Man muss lernen, sich selbst wieder zu vertrauen. Ich für meinen Teil habe in dieser Situation begonnen, eine dritte Affirmation einzubauen, in der ich mir selbst sagte, dass es eine ausgezeichnete Entscheidung war, mit den Affirmationen und der Musik zu beginnen und dass es mir dabei körperlich und geistig sehr gut geht.

Nach einer gewissen Zeit fühlen Sie auch, wie gut es Ihnen tut und Sie werden Ihren neuen Gedanken Glauben schenken. Sie werden diesen Gedanken vertrauen – Sie werden sich vertrauen. Ich habe diesen Weg für mich in meiner größten Krise immer weiter ausgebaut und es mir dabei jeden Tag für eine Stunde oder zwei auf meiner Couch, auf meiner Yogamatte oder auf meinem Liegestuhl gemütlich gemacht – und wie sagte schon Balu aus dem Dschungelbuch? Probiere's mal mit Gemütlichkeit, mit Ruhe und Gemütlichkeit jagst du den Alltag und die Sorgen weg ...



Text: Rosemarie Hofer – Porträtfotografin und Autorin. Ihr neues Buch ist am 1. März erschienen ..., mehr dazu bei unseren Buchtipps auf Seite ..., [www.rosemarie-hofer.de](http://www.rosemarie-hofer.de)

# 5 Gründe, warum Vertrauen Sie glücklich macht

## **ÖFFNEN SIE SICH DEM LEBEN UND VERTRAUEN SIE**

Ich erlebe mein Leben, indem ich meine Gefühle erkenne und körperlich spüre, mein Leiden erkenne und es liebevoll annehme, meine Freude erkenne und sie im tiefsten Inneren genieße. Durch das Spüren, Annehmen und Genießen durchdringe ich mein inneres Leben und baue Vertrauen zu ihm auf. Öffne ich mich den anderen Menschen in meinem Leben, indem ich ihre Gefühle, ihre Leiden sowie ihre Freude erkenne, durchdringe ich sie und baue auch Vertrauen zu ihnen auf und bekomme es zurück.



## **AKTIV WERDEN UND DAS LEBEN IN DIE HAND NEHMEN**

Sie können sich vorstellen, jemandem Ihr Vertrauen zu schenken? Sich das vorstellen zu können, ist schon ganz gut, aber es zu zeigen, ist noch besser. Das Leben ist so eingerichtet, dass der, der handelt, auch belohnt wird. Eine Absichtserklärung ist ganz nett, aber es gibt kaum etwas Uninteressanteres als nicht zu handeln. Jede Handlung wird belohnt, eine negative negativ und eine positive positiv!

## **BRECHEN SIE AUF ZU NEUEN UFERN**

Warum vertrauen so wenige dem Neuen? Neues ist unbekannt, man muss ihm misstrauen, aber warum? Wenn Sie Ihr Leben so weiterleben wie bisher, wie sollen die Ergebnisse sich dann ändern? Das kann nur passieren, wenn Sie sich dem Neuen vertrauensvoll öffnen.

## **LÄCHELN SIE AUS TIEFSTEM HERZEN**

Wenn Sie die Stärke Ihres Vertrauens in sich erkennen möchten, lächeln Sie jedem Menschen zu, der Ihnen begegnet. Ist es ein Freund, wird es Ihnen leicht fallen, ist es ein Fremder, wird es schwierig und herausfordernd sein, aber tun Sie es trotzdem! Es ist die einfachste und beste Schulung für Ihr Selbstvertrauen und die beste Bildung für Ihr Mitgefühl. Es wird nicht lange dauern und der Fremde lächelt zurück, was einen vielversprechenden Anfang bedeuten kann, denn ein Fremder ist ja nur ein Freund, den man noch nicht kannte.

## **WAS SIE ÜBER ANDERE DENKEN, ZEIGT IHNEN DIE WAHRHEIT ÜBER SICH SELBST**

Egal was Sie von anderen Menschen oder ihren potenziellen Handlungen Ihnen gegenüber denken, es ist niemals die Wahrheit der anderen, sondern immer nur die Wahrheit Ihres Denkens. Denken Sie positiv und konstruktiv, werden Sie auch diese Eigenschaften bei den anderen erkennen. Denken Sie negativ und destruktiv, wird auch das sofort in Ihrer Vorstellung mit dem anderen in Verbindung gebracht.