

https://youtu.be/8LaOK_shajl

V 266



Vertreiben Sie Ängste und Sorgen mit Garantie: Stärken Sie das Vertrauen! Weg mit dem Misstrauen!

In diesem Artikel/Video möchte ich Sie erinnern: Ohne Vertrauen sind Sie immer auf der Verliererseite. Es geht um Vertrauen zu sich selbst, um Vertrauen den anderen gegenüber, um Vertrauen der Welt gegenüber und um Vertrauen dem Leben gegenüber.

Immer, wenn Du Angst hast, wenn du dir große Sorgen machst, ist das Misstrauen zu groß und das Vertrauen zu wenig. Immer, wenn das Misstrauen stärker ist als das Vertrauen, leidest Du.

Das Vertrauen ist nicht angeboren. Die Angst schon. Angeboren ist die Angst vor den Gefahren. Und was als Gefahr eingestuft wird, das ist sehr individuell – ganz wesentlich eine Folge der Erziehung. Man sagt, wie groß unser Urvertrauen ist, das haben wir als Kinder mitbekommen. Daher ist für manche viel Vertrauen wirklich schwer zu erreichen, für manche geht es einigermaßen leicht. Jeder jedoch muss Vertrauen lernen und ein Leben lang das Vertrauen „pflegen“ und „trainieren“.

Tipp 1: OHNE **VERTRAUEN** kann man leben, man überlebt!

Wollen Sie, willst DU erfüllt und glücklich leben, dann ist es NOT-wendig, dich bewusst für Vertrauen zu entscheiden, denn...

Je mehr **VERTRAUEN, umso weniger Angst und Sorgen.**

Je mehr **VERTRAUEN, umso mehr beschenkt dich das Leben mit Fülle und Lebensfreude.**

Die paar Fragen können dir helfen, den Status quo bei dir selbst zu erfassen:

1 „Bin ich ein vertrauensvoller Mensch?“

2 „Entscheide ich mich immer wieder bewusst für Vertrauen?“

3 „Stärke und pflege ich bewusst meine vertrauensvolle Grundhaltung?“

4 „Wehre ich mich (fast) immer rechtzeitig gegen das Misstrauen, das mit der angeborenen Angst daherkommt und das in unserer heutigen Welt ein wenig real jedoch extrem stark geschürt, gemacht, benutzt... wird.“

Tipp 2. Viel Medienkonsum, ob Zeitung, Radio oder Fernsehen, ist generell ein Widerspruch zu hohem Vertrauen. Die Medien leben davon, dass sie das Negative sammeln und berichten. Bad news are good news. Schlechte Nachrichten sind gut fürs Geschäft. Für Gratis-Fernsehsender gilt das ganz besonders!

Zum guten Leben gehört es, den Medienkonsum auf ein Minimum zu reduzieren. Der richtige Ersatz ist: gute Literatur, gute Filme, gute Gespräche im sozialen Miteinander. Und ganz speziell: Sorge dafür, dass Du ruhig und entspannt einschläfst, schläfst. Daher sind aufregende Filme am Abend problematisch. Besonders, wenn es um Gewalt, Kampf, Mord und Totschlag, Krieg, Katastrophen,..geht, wenn es um das Böse in der Welt geht. Die zwei Regeln heißen ganz eindeutig: 1) Kein Fernseher im Schlafzimmer. Keine Handy-News im Bett. 2) Die letzte halbe Stunde vor dem Schlafen: schöne Gedanken, schöne Texte, schöne Musik, Abendritual, Meditieren...

3. Vertrauen steht im Widerspruch zum Kontrollbedürfnis. Je weniger Vertrauen, umso mehr braucht der Mensch Kontrolle. Auch unser Kontrollbedürfnis ist fast vollständig gelernt.

Auch wer ständig fragt „warum“ und wer für alles im Leben eindeutige Erklärungen haben muss, dem fehlt Vertrauen und der hat ein hohes Kontrollbedürfnis.

Überleg für dich: Hast du ein hohes Kontrollbedürfnis? Wenn ja, dann überleg weiter, woher es kommt und tu etwas für mehr Vertrauen. Ich garantiere dir, du lebst dich leichter!

4. Lenin hat schon gesagt: Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser. Damit sind wir bei der Politik und gleichzeitig beim Punkt 4: Schütze Dich vor der Angst-Mache der Politiker. Viele Politiker schüren ganz bewusst die Angst: Vorsicht vor den Anderen, Vorsicht vor den Fremden, den Eliten, den Reichen, Vorsicht vor allen, die nicht genau so sind wie wir! Und sich selber bieten sie an: Ich bin der, der dich beschützt, der dir Gutes tut, der für die Gerechtigkeit eintritt...usw. Je populistischer umso exzessiver wird dieser Gedanke gelebt und manipulativ eingesetzt, umgesetzt.

5. Lege Dir persönlich ein paar gute (Erinnerungs-)Hilfen zurecht. Immer wenn Du spürst, dass Angst oder Sorgen in dir aufsteigen, wegen anderer Menschen, wegen deiner Kinder, deiner Freunde oder wegen irgendwelchen Entwicklungen in der Welt, dann nutze solche Erinnerungshilfen um jetzt im Augenblick ganz bewusst Dein Vertrauen zu stärken. Mir helfen folgende Gedanken:

A) Für das Vertrauen muss man sich genauso entscheiden wie für das glücklich sein. Wer wartet, macht sich abhängig von äußeren Dingen. Wie heißt da der Spruch: Wer sein Glück von den anderen und den Umständen abhängig macht, macht viele schmerzhaft Erfahrungen. Der Spruch gilt analog für das Vertrauen: Wer sein Vertrauen von den anderen und den Umständen abhängig macht, macht viele schmerzhaft Erfahrungen.

B) Neben diesem Gedanken nutze ich ganz häufig ein paar Fakten über meinen Körper, die allen Grund geben, mir, meiner Gesundheit und dem Leben zu vertrauen:

In jeder Sekunde werden im Körper +/- 30 Millionen Zellen abgebaut und es entstehen 30 Mill neue. Zähle: 21,22, 23, 24. Jetzt sind mehr als 100 Millionen neue Zellen entstanden. Und wenn du nicht Krebs hast, dann sind es genau die richtigen Zellen, die dein Körper jetzt gerade braucht, ob Leber-, Blut-, Muskel-, Nerven-, Haut-, Darmzellen!!

Dein Herz schlägt jeden Tag ca**100.000** mal; mit 50 in einer Ruhephase oder mit 140 bei Belastung. Musst du etwas dazu tun?

Damit pumpt das Herz pro Tag **10 000 l Blut** durch unseren Körper. Einmal mehr in den Bauch, einmal mehr in das Hirn, einmal mehr zu einer Wunde... Musst du da kontrollieren, wohin das Blut fließt?

Du hast dich geschnitten. Musst du irgendetwas tun, damit es heilt? Das macht dein Körper ganz allein, du brauchst nicht kontrollieren, du kannst voll vertrauen! Wir haben **allen Grund**, dem Leben und unserer Gesundheit zu vertrauen?

C) Hinter dem Leben und hinter unserem individuellen Leben steht **ein Lebensprinzip**. Auf unserer Erde entwickelt sich seit 4,5 Milliarden Jahren das Leben immer höher; seit ein paar hundert Millionen Jahren gibt es höhere Lebewesen und seit 300.000 Jahren den Homosapiens.

Schlussatz:

Ja, wir haben allen Grund zu vertrauen: Willst DU schön leben, erfüllt und glücklich, willst DU gesund und friedlich leben, dann lebe mit einem großen Vertrauen in dich, in die anderen, in die Welt, in das Leben und lebe im Vertrauen auf einen guten Geist. Ja, das Leben kann dich nur dann beschenken, du kannst die Lebensfreude, die Lebenszufriedenheit, die Fülle und das Lebensglück nur dann entdecken und erleben, wenn du weit, offen, und voll Vertrauen auf das Leben zu gehst.