

<p>Wie zeigt sich Urvertrauen?</p>  <p>Personen mit ausreichend Urvertrauen verlassen sich auf ihre Intuition¹ wie auf ein Navigationssystem, das den richtigen Kurs vorgibt. Sie glauben fest an eine wohlwollende Grundeinstellung ihrer Mitmenschen. Außerdem haben sie das Gefühl, dass das Leben für sie und nicht gegen sie spielt.</p>	<p>Wie verhalten sich Menschen ohne Urvertrauen?</p> <p>Wenn das Urvertrauen fehlt, wird die betroffene Person immer und jedem gegenüber misstrauisch sein. Dass es anderen Menschen vertrauen kann, wird einem betroffenen Kind schwerfallen.</p>
<p>Was ist mit Urvertrauen gemeint?</p> <p>Vertrauen auf sich selbst, Selbstwertgefühl, Liebesfähigkeit („Ich bin es wert, geliebt zu werden.“ „Ich fühle mich geborgen.“)</p>	<p>Wie wird das Urvertrauen zerstört?</p> <p>Wodurch wird das Urvertrauen zerstört? Vernachlässigung (auch emotionale Vernachlässigung) oder Gleichgültigkeit der Eltern gegenüber ihrem Kind führt zu einem fehlenden oder gestörten Urvertrauen. Auch Misshandlung oder Missbrauch zerstören das Urvertrauen eines Kindes.19.06.2023</p>
<p>In welchem Alter entwickelt sich das Urvertrauen?</p> <p>Ein starkes Urvertrauen entwickelt sich aber nicht in wenigen Tagen. Psychologen und Hirnforscher gehen davon aus, dass das erste Lebensjahr die entscheidende Zeitspanne ist. Aber auch im Kita- und Grundschulalter könnt ihr das Vertrauen eurer Kinder in seine Welt weiter fördern.</p>	<p>Was ist der Unterschied zwischen Urvertrauen und Vertrauen?</p> <p>Für mich ist Urvertrauen ein Gefühl, das man natürlich in sich trägt. Es wird einem schon im Bauch der Mutter mitgegeben. Es ist eine Sicherheit, die konstant ist. Vertrauen im Gegensatz dazu ist etwas, dass man sich erarbeiten muss, was nicht von Anfang an gegeben ist.18.03.2022</p>
<p>Wie stärkt man sein Urvertrauen?</p> <p>Um langfristig Vertrauen in dich und deine Kraft aufzubauen, ist es hilfreich, dir regelmäßig Aufgaben zu geben, die in deinem Schaffensbereich liegen. Das kann beispielsweise in Form eines Hobbys sein. Übst du regelmäßig Yoga oder einen anderen Sport, gewinnst du Schritt für Schritt Vertrauen in deine Muskelkraft.</p>	<p>Kann man fehlendes Urvertrauen nachholen?</p> <p>Die gute Nachricht: Auch wer nur wenig oder überhaupt kein Urvertrauen hat, der kann das entwickeln, was Anne Heintze „Erfahrungstrauen“ nennt. Das geht so: Manche Menschen haben das Vertrauen, dass sie alles schaffen können. Und das kannst du auch!</p>

¹Intuition ist die Fähigkeit, Einsichten in Sachverhalte, Sichtweisen, Gesetzmäßigkeiten oder die subjektive Stimmigkeit von Entscheidungen zu erlangen, ohne diskursiven Gebrauch des Verstandes, also etwa ohne bewusste Schlussfolgerungen. Intuition ist ein Teil kreativer Entwicklungen.