

Was versteht man unter Urvertrauen?

Urvertrauen, von E. H. Erikson eingeführter Begriff für eine stabile soziale Einstellung, die in den ersten Lebensmonaten geprägt wird: Nach dem Ausmaß des erworbenen Urvertrauens richten sich Mut oder Scheu, die Fähigkeit, sich auf Beziehungen mit anderen Menschen einzulassen und Nähe zuzulassen (Vertrauen).

Symptome für ein fehlendes Urvertrauen

Angstzustände, die sich auch körperlich auswirken (Krämpfe, Gefühle von Lähmung, Schmerzen) Kontrollzwänge. Bindungsängste. Übertriebene Härte und Strenge dir selbst gegenüber.

Wie stärkt man sein Urvertrauen?

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.

Was versteht man unter dem Begriff Selbstliebe?

Was ist Selbstliebe? Selbstliebe ist die Fähigkeit, sich selbst mit allen Stärken und Schwächen anzunehmen und die eigene Persönlichkeit wertzuschätzen. Die Liebe zu sich selbst ist weder zu verwechseln mit Egoismus noch hat sie etwas mit übersteigter Eitelkeit zu tun.

Das wahre Selbst
ist nicht lebendig,
es ist Lebendigkeit.
Es ist nicht achtsam,
sondern es ist Achtsamkeit.
Es liebt nicht,
sondern es ist Liebe.
Es vertraut nicht,
sondern es ist
URVERTRAUEN.

Ich habe geglaubt,
ich würde „gesunden
Egoismus“ praktizieren,
aber irgendwann
habe ich gemerkt,
dass ich mich selbst liebe.