



Mach es wie die Sonnenblume,

wende dich der Sonne zu und lass die Schatten hinter dir! (afrikanisches Sprichwort)

Manuela Gredig - Psychologische Beraterin FSB in Ausbildung

---

## Vertrauen und Misstrauen

Nach Enttäuschungen ist es oft schwer, wieder zu vertrauen. Es braucht Mut, uns wieder zu öffnen und es ist aber auch wichtig, dass wir lernen Grenzen zu setzen, um uns zu schützen.

Wenn wir uns verschliessen und misstrauisch sind, können uns andere Personen nicht einschätzen und sie vertrauen uns auch nicht. Öffnen wir uns immer und bei jedem, sind wir gar etwas naiv, machen wir uns verletzlich.

Es ist wichtig, die richtige Balance zu finden, Vertrauen verbindet uns, es ergeben sich neue Möglichkeiten, neue Freundschaften, alte Freundschaften können vertieft werden, das heisst aber nicht, dass wir blind vertrauen sollen, eine gesunde Zurückhaltung schützt uns vor Enttäuschungen.

Misstrauen kann uns auch schützen, ein schlechtes Bauchgefühl sollte man nicht ignorieren. Aber zu viel Misstrauen isoliert uns, dann fühlen wir uns einsam.

Wie geht ihr damit um? Findet ihr die richtige Balance?

Vertrauen hat auch viel mit Selbstbewusstsein zu tun oder eben das Selbstvertrauen.

Alles was unser Selbstvertrauen stärkt, ist also willkommen. Gehen wir achtsam mit uns selbst um.

Auch reden hilft. Wenn wir enttäuscht sind von einer Person, sollten wir ihr das mitteilen, diese Person ist sich dies vielleicht gar nicht bewusst, oder hat es gar nicht so gemeint. Und wenn diese Person nicht reden will, dann wissen wir auch Bescheid.

Versuchen wir offen und mit einem Lächeln durch die Welt zu gehen. Wir sind vielleicht erstaunt, was uns erwartet, aber bitte das Bauchgefühl nicht ignorieren, wenn es warnt.