



## Urvertrauen und innere Stille

Viele gehen einen spirituellen Weg, haben jedoch kein wirkliches Urvertrauen und verlassen sich gerne auf andere oder auf Ratgeber usw. Es gibt jedoch keine äußere Sicherheit, sondern nur die Innere und die hängt von dem Urvertrauen ab. Urvertrauen und Selbstbewusstsein gehen dabei Hand in Hand.

Zu welcher Kategorie zählen Sie? Gehören Sie:

- zu den Menschen, die andere bewundern und zu ihnen hinaufschauen?
- zu den Menschen, die auf andere herabschauen und vieles kritisieren?
- Zu den Menschen, die beides oder weder das eine noch das andere machen?

Sobald wir ins Bewerten gehen, schwächen wir unser Selbstbewusstsein und damit auch unser Urvertrauen. Mehr Selbstbewusstsein zu bekommen, ist ein herausforderndes Thema, denn es gehört dazu Mut und eine tiefe Arbeit an dem Selbst. Es nützt nicht viel, nur an der Oberfläche etwas zu verändern.

- **Jeder, der über ein gesundes Selbstbewusstsein verfügen möchte, hat zu lernen, zu sich zu stehen, sich ohne WENN und ABER anzunehmen und sich zu lieben.**

**Es geht also um Ihre EINSTELLUNG zu sich selbst.** Wie sieht es damit bei Ihnen aus? Wie denken Sie über sich und was finden Sie interessant oder langweilig an sich?

Falls Sie glauben, dass Ihr Selbstbewusstsein und Ihr Urvertrauen geschwächt sind oder diese einer Korrektur bedürfen, ist es lohnenswert, sich einmal in die Tiefe zu begeben und zu klären, warum das überhaupt so ist bzw., wo die Wurzeln zu finden sind.

Die Gründe für ein mangelndes Selbstbewusstsein oder Selbstvertrauen sind recht vielfältig. Oft sind es sehr frühe Erfahrungen in der Kindheit, die eine tiefe Unsicherheit manifestiert haben. Botschaften an Kinder, wie z.B.:

*“Das kannst du nicht, lass das sein, das schaffst du sowieso nicht.”* oder *“Was soll aus dir bloß mal werden?”* prägen die Seele. Darüber hinaus können auch einzelne Erlebnisse zu einem mangelnden Urvertrauen führen, wie z.B. das Versagen in einer bestimmten Situation oder das Verlassen werden von einem wichtigen Menschen. Grundsätzlich gehören ein minderwertiges Denken über die eigene Person und ein *“Sich-nicht-annehmen-können”* dazu.



**Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste**  
**[www.united-spirit-center.com](http://www.united-spirit-center.com)**

Anhand der folgenden Fragen können Sie herausfinden, welche Ursachen für den Mangel Ihres Selbstvertrauens zugrunde liegen:

- Welche Botschaften über sich selbst haben Sie in der Kindheit gehört? Denken Sie an das, was man direkt zu Ihnen gesagt hat, aber auch daran, was über Sie gesagt wurde und das Sie trotzdem mitgehört haben.
- Welche Strafen haben Sie erfahren?
- Wie sind die Menschen, mit denen Sie aufgewachsen sind, damit umgegangen, wenn Sie etwas falsch gemacht haben?
- Wie groß ist oder war das Selbstbewusstsein Ihrer Eltern oder anderer Erziehungspersonen?
- Was stand in Ihrem Zeugnis über Sie?
- Sind Sie in der Kindheit verlassen worden? Wenn ja von wem und wie sind Sie damit umgegangen?
- Wie denken Sie HEUTE über Ihre Kindheit und über sich als erwachsene Person?

Ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu mehr Selbstvertrauen ist der, sich selbst besser kennen zu lernen. Oft ist das Bild, das wir von uns selbst haben nämlich subjektiv und häufig sogar stark verzerrt. So sehen sich viele z.B. viel hässlicher, viel dicker, viel unfähiger, viel minderwertiger, als sie es tatsächlich sind. Jeder Mensch hat viele lichtvollen Seiten an sich und verfügt über diverse Fähigkeiten, Eigenschaften und Verhaltensweisen, die ihn oder sie wertvoll und einzigartig machen. Auf der anderen Seite gibt es natürlich auch die schattigen Anteile, die wir gerne unter dem Teppich kehren oder verdrängen, bzw. nicht sehen möchten.

#### **Übung: Lernen Sie sich kennen**

Machen Sie die kleine Übung und lernen Sie sich neu kennen. Stellen Sie sich dazu vor, dass Sie Ihrer Person das erste Mal begegnen. Nehmen Sie während der Übung eine liebevolle Distanz zu sich ein und lernen Sie sich einmal so kennen, wie Sie einen anderen Menschen kennen lernen würden. Sein Sie dabei so offen und neugierig wie möglich.

Wie sieht Ihre erste Begegnung aus und wie finden Sie sich? Interessant oder langweilig, aufgeschlossen oder in sich gekehrt, oder verständnisvoll oder bewertend usw.?

**Grundsätzlich braucht ein Urvertrauen als Basis die Annahme und Selbstakzeptanz.** Nur wer sich selbst annehmen kann und zu sich selbst steht, vertraut sich und seinen Fähigkeiten. Das setzt voraus, seine positiven sowie schattigen Seiten bzw. Schwachstellen zu kennen.

Sich selbst anzunehmen, ist gar nicht so einfach, denn die Selbstkritik stellt uns mehrfach ein Bein und schwächt unser Selbstvertrauen. Im Alltag lässt sich das Selbstvertrauen sehr gut trainieren und zwar wie folgt:



**Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste**  
[www.united-spirit-center.com](http://www.united-spirit-center.com)

## ☐ Übung: Selbstannahme über ein mentales Training

Beobachten Sie täglich Ihre Gedanken und stoppen Sie sie, sobald diese negativ in Bezug auf Ihre Person sind. Wenn Sie z.B. denken:

*„du blöde Nuss, dass schaffst du doch schon wieder nicht oder, wie immer ein Satz mit X, war wohl nix“*

dann stoppen Sie die Gedanken und korrigieren Sie diese in positive Gedanken, wie z.B.:

*„Das Ergebnis ist nicht das, was ich angestrebt habe. Das Gute daran ist, dass ich jetzt weiß, wie es nicht geht. Jetzt kann ich mich darauf konzentrieren, wie ich es anders machen kann. Übung macht den Meister und beim nächsten Mal gelingt es mir!!!“*

**Konzentrieren Sie sich IMMER auf Ihre positiven Eigenschaften** und nicht auf Ihre Schwachstellen. Wenn Sie Ihren Blick immer nur auf das richten, was Sie nicht können, schwächen Sie nicht nur Ihr Selbstvertrauen, sondern Sie bekommen auch noch ein falsches Bild von sich. Denken Sie immer auch an all das, was Sie gut können. Sie sind in Ihrer Art einzigartig und es ist gut, dass es Sie gibt. Wenn es etwas gibt, was Sie nicht können, aber gerne beherrschen möchten, nützt es nichts, sich deswegen fertig oder klein zu machen. Füllen Sie lieber die Entscheidung, wie Sie es erlernen können.

**Behandeln Sie sich immer fair und respektvoll.** Haben Sie Achtung vor Ihrer eigenen Person. Denken Sie daran, Sie sind es wert, gut behandelt zu werden und zwar von sich selbst und ebenso auch von anderen.

## ☐ Übung: Sich annehmen

Setzen Sie sich vor einen Spiegel, in dem Sie sich gut sehen können. Schauen Sie sich selbst in die Augen und sagen Sie sich:

*“(Sagen Sie Ihren Namen), Du bist ein wundervoller und wertvoller Mensch und du hast so fantastische Möglichkeiten, die du nutzen kannst. Ich mag dich so wie du bist, du bist genauso richtig wie du bist.”*

Es kann sein, dass Ihnen die Übung Anfangs schwer fällt oder Negative Gedanken auftauchen. Machen Sie sich darüber keine Sorgen, schieben Sie die Gedanken bei Seite und bleiben Sie bei Ihrem positiven Satz. Haben Sie Geduld und machen Sie täglich mehrmals diese Übung. Irgendwann werden die negativen Stimmen leiser, bis sie völlig verschwinden. Denken Sie daran, sich selbst zu mögen, ist eine Grundvoraussetzung für ein zufriedenes und glückliches Leben. Und mehr noch – sich selbst zu lieben, ist die Basis dafür, auch andere lieben zu können.

**Machen Sie sich bewusst:** Ohne Selbstannahme haben Sie kein wahres Urvertrauen, geschweige denn ein gesundes Selbstwertgefühl. Das heißt, Sie werden viele Ihrer „Mängel“



**Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste**  
[www.united-spirit-center.com](http://www.united-spirit-center.com)

kompensieren und versuchen, anderen zu beweisen, was Sie alles können und wie gut Sie sind.

Zu einem guten Urvertrauen gehört auch die Stille. Denn wer sich vertraut, der weiß, wann es gut ist zu reden oder zu schweigen. Viele Menschen befinden sich hinsichtlich der Stille und in der verbalen Ausdrucksfähigkeit im Ungleichgewicht. Manche reden gerne und nehmen darüber sehr viel Raum ein. Menschen, die viel reden, benötigen oft deshalb so viele Worte, um sich und andere, von dem was sie denken, zu überzeugen. Sie sind sich in ihrem Inneren unsicher und befürchten, wenn sie nicht reden, dass sie keiner versteht oder dass sie keiner hört. Sie haben Angst davor, übersehen oder nicht gesehen zu werden. Sie fürchten sich vor ihrer inneren Stille und der Leere sowie der damit verbundenen Angst, dass sie dann nichts mehr darstellen.

Andere wiederum „müssen“ viel reden, um sich oder anderen zu beweisen, dass sie im Recht sind. Sie verteidigen sich, weil sie sich unverstanden fühlen. Jemand der jedoch im Recht ist, braucht sich nicht zu beweisen, verteidigen oder zu rechtfertigen. Die vielen Worte die dann ausgetauscht werden, machen die Situation meistens nur noch verwirrender und es kommt zu Missverständnissen und zu keiner wirklichen Lösung.

Manche reden viel und machen Versprechungen, ohne danach zu handeln. Sie benutzen schöne Worte, die mit den anschließenden Taten jedoch nicht übereinstimmen. So werden häufig Versprechungen, Vorsätze und Veränderungen die ausdrucksvoll angekündigt wurden, nicht in die Tat umgesetzt. Und natürlich gibt es auch Menschen, die zu schweigsam sind und Vieles im Verborgenen halten, weil Sie Angst vor der Reaktion der anderen haben.

Die folgenden Fragen helfen Ihnen herauszufinden, auf welchem Stand Sie sich befinden:

- Wie verhalten Sie sich in Gesprächen mit anderen Menschen?
- Sehen Sie sich als: Redensführer, Fürsprecher, Gegner, Sprecher, Plappermaul, Besserwisser, Übersetzer oder als den Schweigsamen?
- Was bedeutet das gesprochene Wort für Sie?
- Wie oft stimmt das gesprochene Wort mit Ihrer nachfolgenden Handlungsweise überein oder, wie häufig verhalten Sie sich anders?
- Wie überzeugend sind Sie?
- Wie oft rechtfertigen oder verteidigen Sie sich?
- Wie häufig versuchen Sie andere von etwas zu überzeugen?
- Was verbinden Sie mit der inneren Stille und der inneren Leere?
- Wie lange halten Sie es aus, absolut nichts zu tun, also nur einfach still Dasein, ohne etwas zu machen, (weder Radio hören, fernsehen usw.)?

 **Um zu einer inneren Stille zu kommen, ist es wichtig, sich im Äußeren zum Schweigen zu bringen.**



**Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste**  
**[www.united-spirit-center.com](http://www.united-spirit-center.com)**

**Eine gute Übung ist es, öfters mal zu schweigen und still zu sein.** Beobachten Sie sich und schauen Sie nach Innen. Schweigen Sie dort, wo Sie sonst geredet hätten. Entdecken Sie die Fülle in der Stille. Falls Sie allerdings zu den Menschen gehören, die lieber schweigen, weil sie Angst haben, etwas Falsches zu sagen oder denken, dass sie nichts zu sagen haben, dann nehmen Sie die Herausforderung an und sagen Sie genau das, was Ihnen auf der Zunge liegt. Reden Sie dort, wo Sie früher geschwiegen hätten. Kehren Sie mit dem Gesagten zurück in Ihre innere Stille und lassen Sie dort die neuen Samen, die Sie gerade gesetzt haben, aufgehen.

**Anregung:**

Achten Sie in der nächsten Zeit darauf, dass Ihre gesprochenen Worte mit Ihrer anschließenden Handlungsweise übereinstimmen. Machen Sie also keine Versprechungen, die Sie nicht einhalten können. Beobachten Sie auch Ihre Mitmenschen. Wie sieht es bei ihnen aus? Handeln sie entsprechend ihrer gesprochenen Worte? Legen Sie künftig mehr Wert auf die Taten als auf das, was gesagt wird.

Kehren Sie nach Innen und verbinden Sie sich mit Ihrer inneren Stille. Sich mit der inneren Stille zu verbinden ist mit Mut, Kraft und Geduld verbunden, die sich jedoch lohnt, denn Sie lernen sich in Ihrer inneren Stille -ohne Verzerrung- selbst besser kennen.

■ **In der inneren Stille sind Sie in Ihrer Mitte und haben Kontakt zu Ihrem göttlichen „ICH BIN“.**

-----



**Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste**  
**[www.united-spirit-center.com](http://www.united-spirit-center.com)**