



Öfter ängstlich und besorgt? Erhöhe das Vertrauen.

Mehr Vertrauen ist besser als mehr Kontrolle!

<https://youtu.be/zx26rt0uA-E>

OHNE **VERTRAUEN** kann man leben, man überlebt!

Willst DU erfüllt und glücklich leben, dann tust du gut daran, ein großes **Vertrauen** in das Leben zu aufzubauen und zu nutzen, denn... **Je mehr VERTRAUEN, umso mehr beschenkt dich das Leben mit Fülle und Lebensfreude**

Gegen Ende gibt es eine kurze Selbsteinschätzung. Dann wirst du die Entscheidung treffen, ob du das Kapitel Vertrauen abhacken möchtest, oder ob du das Vertrauen als Grundlage für Lebensfreude und Lebensglück ein Stück weit verstärken und intensivieren möchtest.

Das **Gegenteil** von Vertrauen heißt: **Misstrauen!** = **misstrauisch** sein, und **ängstlich** sein, **besorgt** sein.

Fehlt das Vertrauen, dann ist **Misstrauen** in all den vielen Facetten gegeben. **Misstrauen** sich selbst gegenüber, **Misstrauen** den anderen gegenüber, **Misstrauen** dem Universum = Gott gegenüber, Misstrauen dem Leben gegenüber.

Wie schwer lebt sich mit so viel Misstrauen! Wie schwer lebt sich mit viel Angst, mit viel Sorge, mit **Verzweiflung** und **Hoffnungslosigkeit**... Diese Emotionen engen das Leben ein.

Das Wort Angst kommt von Enge und ist das Gegenteil von Liebe. Liebe ist die Weite, Angst ist Enge, Liebe ist Leichtigkeit, Angst ist Schwere, Liebe ist Größe, Angst nicht Kleinheit, Liebe ist die Fülle des Lebens.

Für manche ist es schon im Alltag schwierig, vertrauensvoll zu sein. Gefordert sind wir immer und ist jeder Mensch **in schwierigen Zeiten**, dann wenn etwas nicht optimal, nicht gut läuft.

Schwierig kann es für dich sein, für deine ganze Familie, eine Gruppe, oder für die ganze Welt; so wie jetzt in Coronazeiten!

In kritischen Phasen, haben wir Angst. Wir haben Angst etwas zu verlieren, was uns lieb ist, Angst es könnte etwas passieren, oder nicht passieren, was unbedingt sein sollte, Angst vor einer Entwicklung, vor eine Situation, vor anderen Menschen, ...

Wenn Schwierigkeiten, wenn Herausforderung da sind, wenn Angst da ist, gibt es **zwei** mögliche Strategien:

- A) alles kontrollieren!
- B) das Vertrauen stärken!

A) alles kontrollieren!

Der Wunsch nach Kontrolle, alles im Griff zu behalten braucht einen eisernen Willen und große Anstrengungen. DAS setzt uns enorm unter DRUCK.

Steht die Kontrolle im Vordergrund, so wird die Ängstlichkeit und das Bedürfnis nach Kontrolle daran deutlich sichtbar: Ständig gibt es im Denken und Reden: „Ich muss! Wir müssen! DIE müssen! Oft klingt es so: Ich muss das in den Griff bekommen, Wir müssen das in den Griff bekommen. DIE müssen das in den Griff bekommen.“

Kann so ein erfülltes und glückliches Leben aussehen? Wo bleibt da Lebensfreude und Fülle?

B) das Vertrauen entwickeln

Wir haben vergessen: das Leben selbst ist immer wieder unvorstellbar faszinierend:

In jeder Sekunde entstehen in deinem Körper +/- 30 Millionen Zellen. Jede Sekunde sind es 2,5 Millionen rote Blutzellen. Zähle: 21,22, 23,24.. Das waren jetzt 10 Millionen rote Blutzellen!!

Dein Herz schlägt jeden Tag **100.000** mal; mit 50 in einer Ruhephase oder mit 170 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? Oder macht das dein Körper ganz allein?

Haben wir nicht **allen Grund**, dem Leben zu vertrauen?

Hinter unserem individuellen Leben steht **ein Lebensprinzip**. Auf unserer Erde entwickelt sich seit 4,5 Milliarden Jahren das Leben immer höher; seit ein paar 100 Millionen Jahren gibt es höheres Leben.

Du weißt aus meinen Videos, dass ich dir und mir ganz **viel Verantwortung** übertrage.

Ich übernehme für mein erfülltes und glückliches Leben ganz viel Verantwortung, und **gleichzeitig** habe ich ein ganz **großes Vertrauen in das Lebensprinzip** selbst.

