

21.04.2026: Angst zu vertrauen

Was heißt „Vertrauen“ für euch?

- Vertrauen fiel schwer, weil nicht erkennbar war, wie meint jemand etwas.
- Ursprünglich habe ich blind vertraut und dadurch auch oftmals schlechte Erfahrungen gemacht.
- Vertrauen in das System fällt schwer, weil ich mich auch dort oft nicht verstanden fühle.
- „Grundskepsis“ besteht nach wie vor.
- Zum Vertrauen gehört auch, mir selbst zu vertrauen.
- Vertrauen bedeutet, sich öffnen können.
- Nicht öffnen/nicht vertrauen führt zu Lügengeschichten, erzeugt wiederum Misstrauen.
- Vertrauen ist immer noch nicht verständlich, Einteilung in Bekannt und Unbekannt hilft etwas.
- Ich bin oft viel zu offen. Trotzdem sind Beziehungen eher oberflächlich
- Einer anderen Person viel von mir zu erzählen, hat für mich nichts mit Vertrauen zu tun, sondern dient als Lebensstrategie
- Bei Gesprächen in der Therapie ist Vertrauen wichtig, sonst kann Therapie nicht funktionieren.
- Vertrauen heißt sich sicher zu fühlen.
- Ich musste erst lernen, was Vertrauen überhaupt bedeutet.
- Ich dachte ich vertraue, dabei war es ein abhängiger krankhafter Versuch eine Verbindung zu haben.
- Wenn ich etwas wahrnehme, ist auch etwas Wahres dran.
- Mir selbst / meiner Wahrnehmung zu vertrauen ist sehr von der jeweiligen Stimmung abhängig.
- Vertrauen ist kein Schalter der umgelegt werden kann. Es ist eine Brücke die „Stein für Stein“ aufgebaut wird. Dieser Aufbau kann sehr langsam vorangehen, kann aber auch Rückschritte beinhalten.
- Misstrauen war überlebenswichtig.
- Vertrauen heißt eine Entscheidung zu treffen – ich bin bereit es für möglich zu halten, dass es funktionieren kann.
- Wenn, dann kann ich am ehesten mir selbst vertrauen.

Wie fühlt es sich an einer Person zu vertrauen?

- Vertrauen fällt immer noch schwer. Nur hinter einem Schutzschild
- Vertrauen funktioniert teilweise.
- Das ich mich sicher fühle.
- Manchmal fühle ich mich bei der Therapeutin etwas sicher, aber bin trotzdem immer auf der Hut.

Wie fühlt es sich an, wenn eine Person nicht vertraut?

- Misstrauen des Partners verletzt sehr.
- In den Therapeuten kein Vertrauen zu haben, zeigt sich in dem Eindruck die Therapie sei nicht hilfreich.
- Am wenigsten vertraue ich mir selbst, da ich in Extremsituationen nicht mehr wahrnehme was ich will oder brauche.
- Mir selbst vertrauen ist leichter, wenn ich mich mit jemandem austauschen kann

Was sind No-Go's – mit was kann in Euren Augen Vertrauen zerstört werden?

- Wenn meine Offenheit benutzt wird.
- Unehrllichkeit
- Bagatellisieren
- Platituden / Allgemeinsätze
- Empfehlungen / Ratschläge die selbst nicht gelebt werden

Wie kann Vertrauen erlernt werden?

- Vertrauen in die/den Betroffene/n setzen.
- Aussprechen, dass vertraut wird.
- Auf das Bauchgefühl hören.
- Versprechen einhalten oder benennen warum es nicht klappt.
- Nicht warten bis die Menschen „sich als vertrauenswürdig“ erweisen, sondern kleinteilig Vertrauensvorschuss geben (das Risiko eingehen). Erst in Situationen in denen es ein klein wenig leichter fällt, dann darauf aufbauen, dass es gut war.
- Zuhören ohne zu werten, hilft mir mich zu öffnen.
- Wenn keine Erwartung dabei sind
- Wissen und Verstehen von Menschen, von Vorgängen, Krankheiten, etc.
- Fragen stellen dürfen um zu verstehen, um Rückmeldungen zu erhalten, damit ich die „kranke“ Brille absetzen kann.
- Vertrauen anbieten und alles was kommt ohne Vorbehalt anzunehmen.
- Echt / authentisch sein, Ehrlich sein, nur wenn ich echt bin ich vertrauenswürdig.
- Wenn mir als Mensch auf Augenhöhe begegnet wird.
- Bereitschaft ehrlich zu sein