



Guten Tag aus Dortmund 😊😊

“Vertrauen” ist eine der Säulen der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn - und der Schwerpunkt in unseren Kursen “Sich besinnen: Achtsamkeit und Spiritualität” im Oktober.

Ohne Vertrauen ist kaum eine Beziehung auf Dauer tragfähig. Wir bauen Partnerschaften auf dem Fundament gegenseitigen Vertrauens. Wir vertrauen auf die Barmherzigkeit Gottes, gewinnen und verlieren Vertrauen in die Politik oder stellen die Vernunft der Menschen infrage. Vertrauen begleitet uns also in vielen Bereichen unseres Lebens.

Doch wie sieht es eigentlich mit dem Vertrauen in uns selbst aus?

Vertraust du deiner eigenen Wahrnehmung? Deinem Wissen, deiner Haltung und deinen Werten? Oder stellst du dich selbst und deine Entscheidungen immer wieder infrage?

Die Achtsamkeitssäule Vertrauen lädt dazu ein, der eigenen Wahrnehmung und dem eigenen Erleben mehr zu vertrauen. Das bedeutet nicht, immer recht zu haben oder die eigene Sichtweise für alternativlos zu halten. Es bedeutet vielmehr, sich selbst ernst zu nehmen und der eigenen Erfahrung Raum zu geben.

Vertrauen in sich selbst bedeutet auch, Unsicherheit aushalten zu können. Nicht für alles sofort eine Antwort zu brauchen. Und darauf zu vertrauen, dass wir mit dem, was uns begegnet, umgehen und daraus lernen können.

Genau diesen Aspekt wollen wir im Oktober in unseren Kursen „Achtsamkeit und Besinnung“ genauer betrachten und gemeinsam erfahren: Wie entsteht Vertrauen? Was lässt es wachsen? Und was hindert uns daran, uns selbst zu vertrauen? Wenn Vertrauen das Fundament von Beziehungen ist, dann ist eine Frage vielleicht besonders interessant:

Wie steht es mit deinem Vertrauen in dich selbst?

Herzliche Grüße und bis bald in Dortmund,
Christoph & Martin 😊😊

