

Kernressource 3: "Vertrauen"

Die 3. Kernressource im Kindesalter:

Vertrauen haben in Mutter, Vater und in andere Bezugspersonen
Wir fühlen uns verbunden mit dem Grundvertrauen in uns.

Die 3. Kernressource im Erwachsenenalter:

Wir haben ein tiefes Grundvertrauen in das Leben, so wie es uns geschieht,
Wir fühlen uns sicher genug, um eine gesunde Unabhängigkeit zu leben.

Störungen und Überlebensstile

Störungen bei „Vertrauen“

z.B. Deine Abhängigkeit wird ausgenutzt, die Eltern benutzen Dich für die Erfüllung ihrer Bedürfnisse, Du wirst belohnt, wenn Du Dich aufgibst, Sie belügen und kontrollieren Dich, Du wachst in einem Umfeld von Gewalt und Missbrauch auf, Du musst eine Rolle spielen

Überlebensstile „Vertrauen“

z.B. Du gibst Dich auf für die Liebe Deiner Eltern, Du leugnest die Realität und rationalisiert alles passend

Deine größten Ängste:

Schwierige Sätze für Dich:

Scham-und-Gegen-Identitäten

Scham-basierte Identität „Vertrauen“

z.B. Ich bin klein und hilflos, Ich werde benutzt und betrogen, Ich habe keine Macht

Gegen-Identität „Vertrauen“

z.B. Ich bin stark, habe die Kontrolle, Ich bin erfolgreich , Ich betrüge und benutze die anderen, bevor sie es tun

Ressourcenliste für Vertrauen

Was brauchst Du, um wieder Vertrauen zu gewinnen?