

# Mindset

## VERTRAUEN

### 01 *Vertrauen*

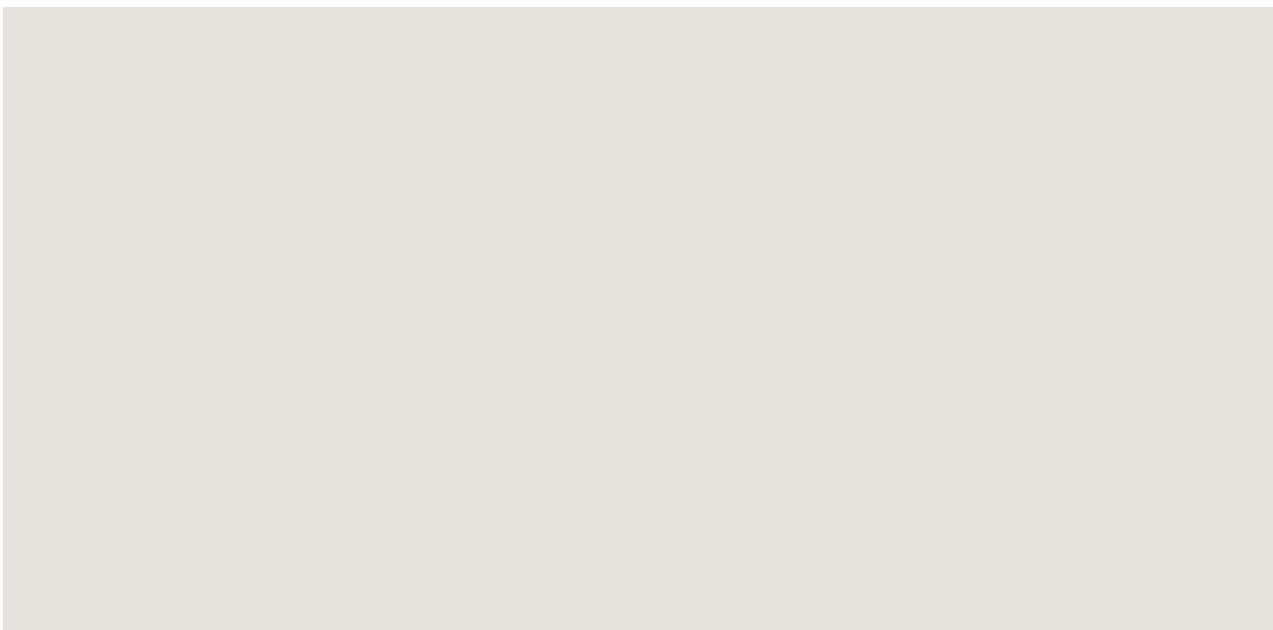
Wie kann sich fehlendes Vertrauen äußern?

Kontrolle ist das Gegenteil von Vertrauen

Anhaftung / Kontrolle an:

- materiellen Dingen
- Glaubensmustern/-systemen
- Ereignissen
- Menschen
- Emotionen

Platz für deine Gedanken und Notizen:



*"In order to flourish above, one must be firmly rooted below" - Maori Proverb*

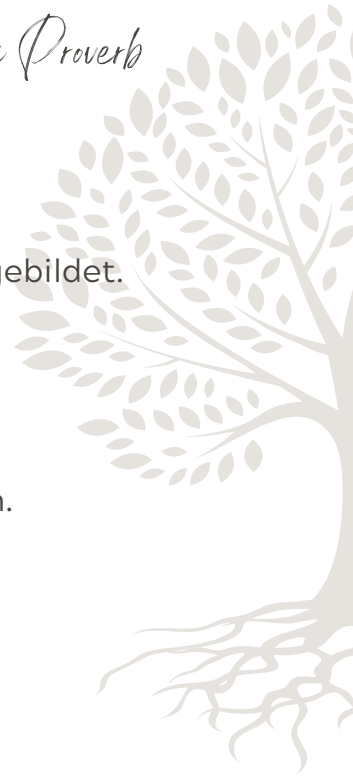
Vertrauen ist die Basis von allem

Urvertrauen ist dein natürlicher Zustand und wird im Säuglingsalter gebildet.

Kann durch traumatische Erlebnisse erschüttert werden

Ohne Vertrauen ist Überleben das Hauptanliegen -> Sicherheit

im Überlebensmodus kann der Schöpfermodus nicht aktiviert werden.  
Sicherheitsverlangen begrenzt das Wachstumspotential.



Platz für deine Gedanken und Notizen:

# 02 Selbstvertrauen

Selbstwertgefühl

Leistungsgesellschaft -> Wert wird mit Leistung gleichgesetzt. Anerkennung und Wertschätzung durch Leistung.

Wie wäre ich, wenn ich niemandem etwas beweisen müsste?

*Löse dich von fremden Meinungen*

Ist der Mensch, dort wo du hin willst?

Ist dieser Mensch dir wichtig?

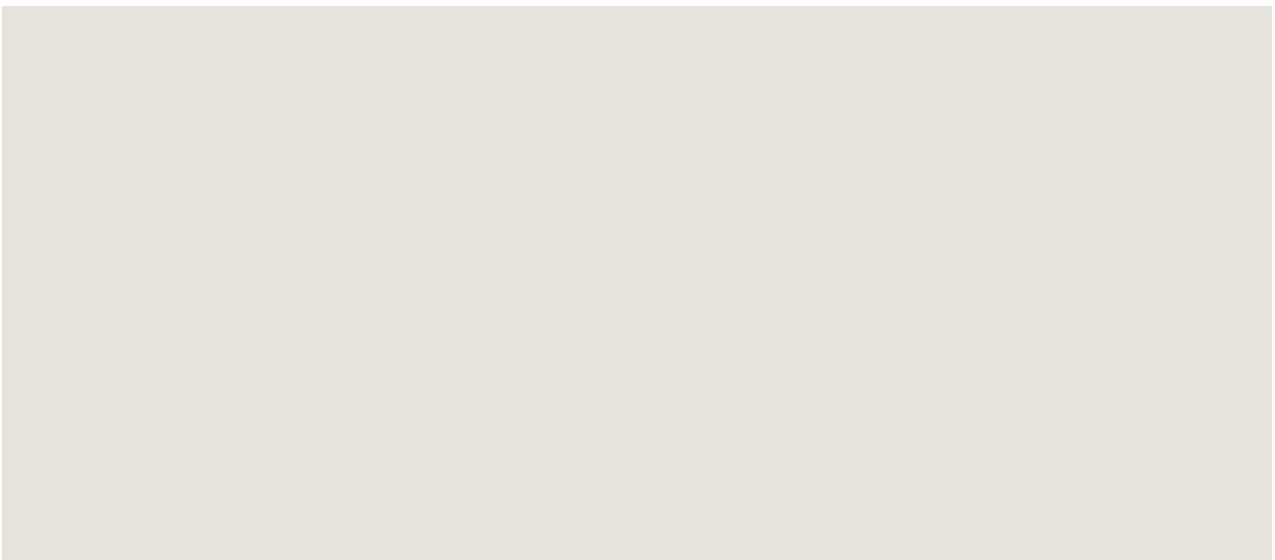
Bist du diesem Menschen wichtig?

Von fremden Meinungen lösen bedeutet auch, dich von deinem Ego zu lösen -> stop being everybody's darling

Du weißt am Besten, was gut für dich ist. Vertraue dir.

Habe keine Angst vor falschen Entscheidungen. Es gibt keine falschen Entscheidungen.

Platz für deine Gedanken und Notizen:



## 03 *Vertrauen ins Leben*

Das Leben gibt dir das, wozu du bereit bist.

Ist dein Gefäß groß genug, um Fülle zu empfangen?

Was kannst du aus dem Hindernis lernen/mitnehmen?

*Das << Wie >> ist nicht deine Aufgabe*

Du darfst beginnen dem Leben zu vertrauen. WIE dein Wunsch umgesetzt wird, ist für den ersten Schritt nicht relevant.

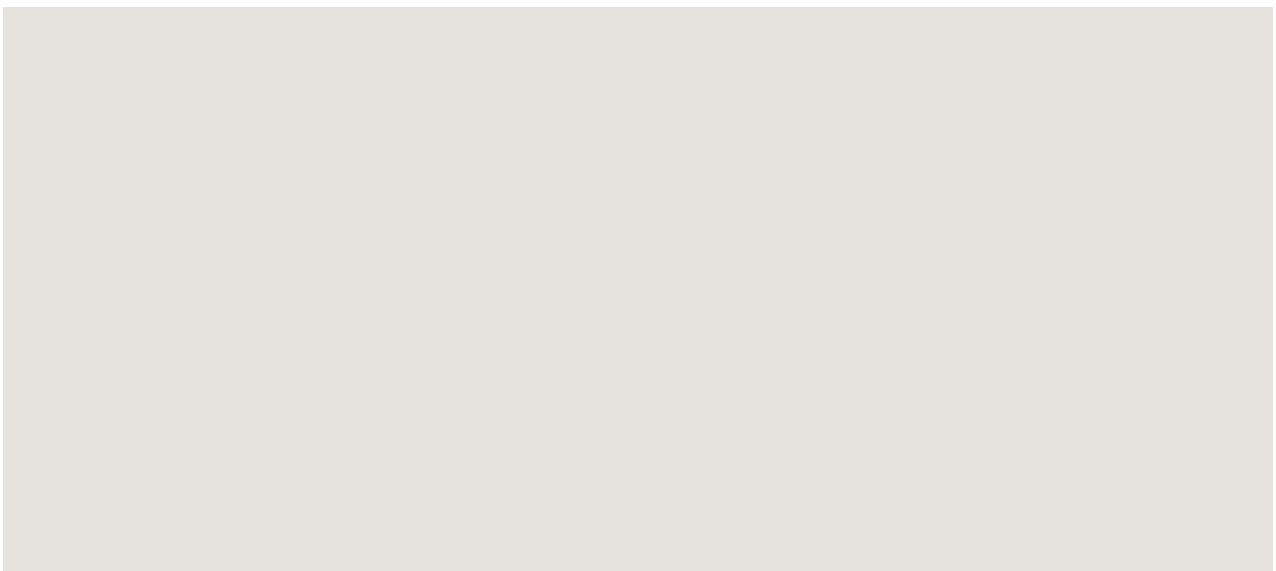
## 04 *Vertrauen in Andere*

Jeder Mensch handelt nach seinem besten Wissen und Gewissen.

Du hast die Wahl. Du darfst Liebe wählen.

Vergebungsbearbeitung kann dir helfen Vertrauen zurück zu gewinnen. Dir Selbst vergeben. Der anderen Person vergeben. Dem Leben vergeben.

Platz für deine Gedanken und Notizen:



05

## Wo kannst du mehr Vertrauen?

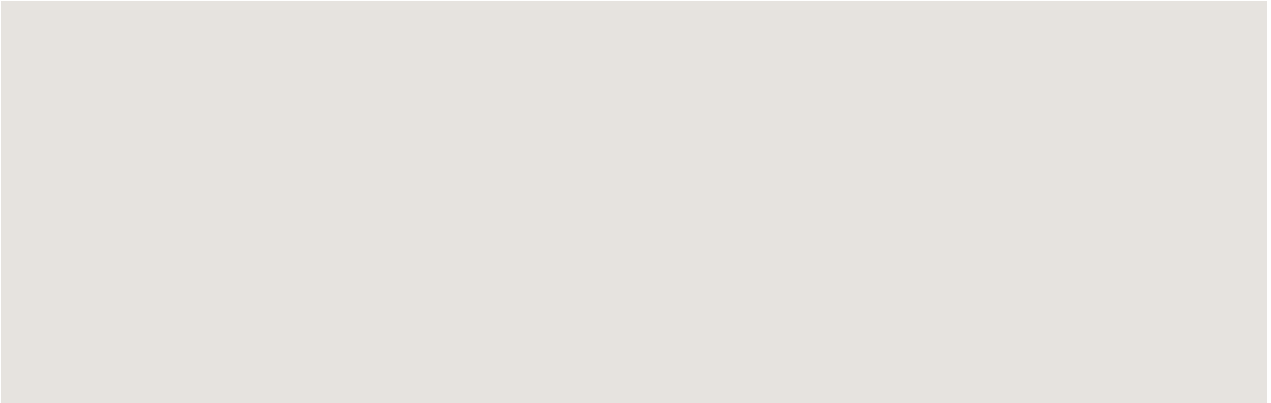
In welchen Bereichen kannst du mehr Kontrolle loslassen? Vertrauen einladen?

Wie siehst diese Kontrolle aus?

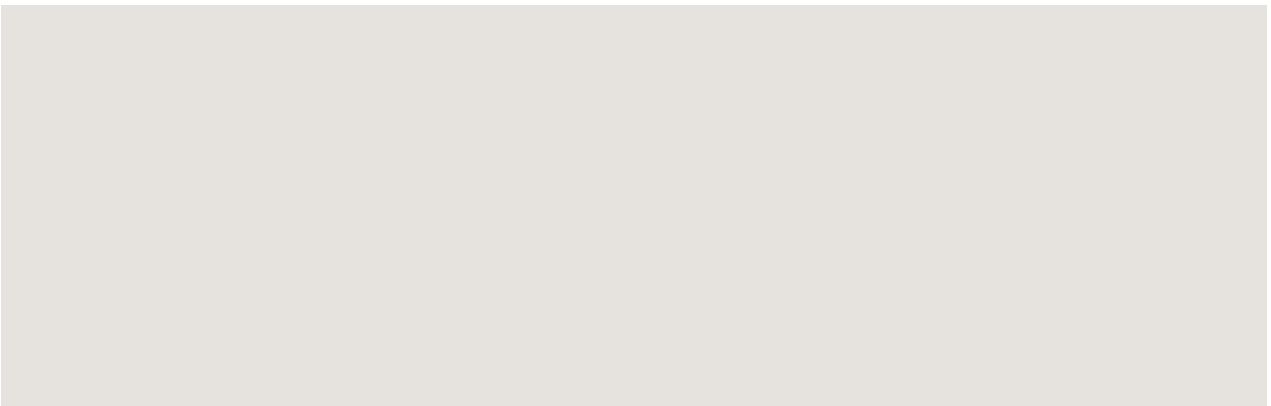
Wie fühlt sich die Kontrolle an? Wo spürst du sie?

Welches Bedürfnis könnte dahinter stecken?

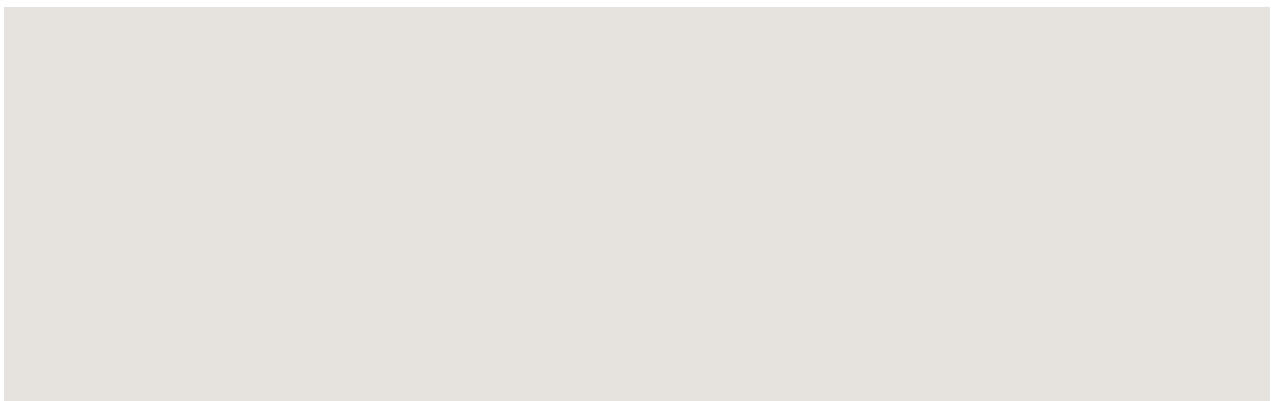
Wie würdest du dich fühlen wenn du komplett im Vertrauen wärst?



Welche Entscheidungen/Handlungen würdest du treffen?



Wie sieht Vertrauen für dich aus? Was bedeutet Vertrauen für dich



Hat dir diese Mindset Einheit gefallen?  
Sind dir Fragen aufgekommen?  
Möchtest du in ein bestimmtes Thema näher eintauchen?

Melde dich gerne bei mir unter [info@kly-yoga.de](mailto:info@kly-yoga.de)  
oder auf Instagram [@kly.yoga](https://www.instagram.com/kly.yoga)