

Thema - Stunde 08

Angst und Vertrauen II

Hintergrundinfo

Der Gegenspieler der Angst ist Vertrauen. Wenn wir in uns selbst oder in andere vertrauen, führt das zu einem Sicherheitsgefühl und die Angst lässt nach.

Auch in Beziehungen ist gegenseitiges Vertrauen mit Verantwortungsübernahme für andere einerseits und auch Verantwortungsabgabe an andere andererseits wichtig und kann diese verfestigen und das Erleben von Zusammengehörigkeit fördern. Eine Beziehung ohne Vertrauen scheitert. Vertrauensbildende Maßnahmen können sein: Kommunikation und Austausch, Respekt, Transparenz, Ehrlichkeit im Umgang miteinander, Fehler wiedergutmachen, Verantwortung übernehmen und die Bereitschaft Vertrauen zu schenken.

In der Beziehung mit sich selbst spielt Selbstvertrauen eine wichtige Rolle. Selbstvertrauen kann den Erlebens- und Handlungsspielraum erweitern und dazu führen, dass Ängste überwunden werden. Wichtig ist es, Stolz als „Lohn“ zuzulassen und anzunehmen, denn dieser stärkt wiederum das Selbstvertrauen, das Selbstwirksamkeitserleben und den Selbstwert.

Ziel ist es, eigene Verhaltensmuster hinsichtlich des Vertrauens in sich selbst, in andere und auch in der Übernahme oder Abgabe von Verantwortung kennen zu lernen.

Leitfragen

Was ist das entgegengesetzte Gefühl von Angst?

Wem kann man vertrauen?

Fällt es euch leicht oder eher schwer, auf jemand anderen zu vertrauen? Was hilft dabei, Vertrauen aufzubauen?

Was ist es für ein Gefühl, wenn sich jemand anderes auf einen verlässt? Was könnt ihr tun, um Sicherheit zu vermitteln?

Wie gut könnt ihr auf euch selbst vertrauen? Was könnte es euch erleichtern?

Lernziele

Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums durch Vertrauen.

Verantwortungsabgabe/-übernahme: Erleben von Zusammengehörigkeit, Miteinander-in-Beziehung-Sein (Verfestigung von Beziehungen).

Die Überwindung von Angst wird mit Stolz belohnt, das ist ein gutes Gefühl und darf gespürt werden (das ist das Gehalt am Ende des Monats, wer das nicht nimmt und spürt, arbeitet umsonst), positiver Einfluss auf Selbstwert und Selbstwirksamkeitserleben.

Selbstvertrauen hilft bei der Überwindung von Angst.