

## Sich selbst vertrauen

Achtsamkeit ist absichtliche Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt mit dem Bewusstsein, dass das Leben, der Moment ohne Selbstvertrauen an Reichtum verliert. Im heutigen Artikel geht es darum, wie wichtig es ist, "sich zu vertrauen", um den Moment bewusst zu "erleben".

„Sich vertrauen“ ist ein Prozess, der ein Leben lang dauert. Mal ist das Vertrauen ausgeprägter, um dann wieder in einer Situation, einer Erfahrung weniger wahrnehmbar zu sein, da Zweifel und vielleicht auch Stress oder Ängste überhandnehmen. Mit Achtsamkeit ist es möglich, diese Wellen klar zu erkennen und mit ihnen zu arbeiten.

Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis kann uns helfen, unsere Denkmuster und unseren Autopiloten zu erkennen und uns auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren.

Dies ist Teil 9 von 11, wenn du einen Teil verpasst hast, klicke hier:

Teil 1: [Neugier](#)

Teil 5: [Nichtwerten](#)

Teil 2: [Die Macht der Freundlichkeit](#)

Teil 6: [Nichtstreben](#)

Teil 3: [Die Kraft der Dankbarkeit](#)

Teil 7: [Loslassen oder Seinlassen](#)

Teil 4: [Die Kraft der Akzeptanz](#)

Teil 8: [Die Kraft der Geduld](#)

Vielleicht möchtest du diese Woche das heutige Thema etwas bewusster leben als sonst, denn

*„Wahre Veränderung ist innerhalb von dir,  
nicht irgendwo anders.“*

*Dalai Lama*

## Sich selbst vertrauen

Du bist der Experte in eigener Sache. Niemand kennt dich besser als du selbst und niemand kann bessere Entscheidungen für dich treffen als du selbst.

Wir glauben oft, dass Weisheit, Autorität und Wissen außerhalb von uns liegen. Die Praxis der Achtsamkeit führt uns zu der einfachen Wahrheit zurück, dass wir uns selbst vertrauen können und dass dieses Vertrauen in uns selbst unerlässlich ist, wenn wir ein sinnvolles und reiches Leben führen wollen.

Wir beginnen damit, unserem Körper und unserem Geist zu vertrauen, mit Übungen wie Achtsamkeit beim Atmen, [dem Body Scan](#) (14 min), Meditation und bewusstem Zuhören und sich Zuwenden (sich selbst, seinen Gefühlen und auch den anderen Menschen).

Wenn wir anfangen, unserem Körper und unserem Geist Aufmerksamkeit zu schenken, werden wir uns bewusst, dass wir vertrauen können, dass Körper und Geist eine Einheit bilden, die atmet, verdaut, sich bewegt, heilt, denkt, überlegt, fühlt, wahrnimmt, sieht, hört, riecht und spürt. Oft fangen wir erst dann an, einem Körperteil oder einer Körperfunktion (oder auch dem Geist) Aufmerksamkeit zu schenken, wenn deren Funktion beeinträchtigt ist. Die Praxis der Achtsamkeit ändert dies.

Wir konzentrieren uns bewusst auf all das, was gut (wunderbar) funktioniert, und wir lernen, dies zu wertschätzen, während wir uns, unserem Geist und unserem Körper vertrauen. Wir entscheiden uns bewusst FÜR unseren Körper und unseren Geist, FÜR unser Wohlergehen und die Gesundheit. Und damit entscheiden wir uns bewusst FÜR das Leben, unsere Autonomie und übernehmen die volle Verantwortung für uns.

Es wäre so viel einfacher, wenn eine andere Person Entscheidungen treffen und uns sagen würde, was das Beste für uns ist. Doch damit würden wir die Verantwortung für unser Leben und uns abgeben und würden uns Richtung Opferrolle bewegen.

Unsere eigene Antwort zu finden, ist oft schwierig und braucht Zeit. Aber wir haben festgestellt, dass das Vertrauen in uns selbst, Antworten in unserem Leben zu finden, uns – zumindest im Moment - die "richtige" Lösung bringt. Durch das Vertrauen in uns haben wir immer die Freiheit, unsere Meinungen, Antworten und Fragen zu ändern, da wir jeden Tag Neues dazulernen und uns verändern. Wir haben immer die Wahl.