

Vertrauen macht stark

Bitte ergänze folgende Sätze. Komme dann mit Deinem Partner darüber ins Gespräch.

A. Selbstvertrauen

1. Ich hatte als Kind () wenig, () etwas, () viel Selbstvertrauen.

2. Das lag daran, dass _____

3. Mein Selbstvertrauen wurde durch meine *Mutter* dadurch gestärkt, dass sie _____

4. Mein Selbstvertrauen wurde durch meinen *Vater* dadurch gestärkt, dass er _____

5. Folgende weitere wichtige Personen hatten einen positiven Einfluss auf mein
Selbstvertrauen: _____

6. Mein Selbstvertrauen wurde aufgebaut durch persönliche Fertigkeiten und Talente: _____

7. Welche Gruppen (Schönstatt-Gruppe, Sportverein, usw.) hatte einen positiven Einfluss auf
meine Selbstvertrauen? _____

B. Partnervertrauen

1. Mein Partner vertraut mir. Das habe ich gemerkt, als _____

2. Dass ich mich auf meinen Partner verlassen kann, habe ich gemerkt als _____

3. Ein schönes Vertrauenserlebnis mit meinem Partner, an das ich mich gerne erinnere: _____

4. Wenn ich in einem mir wichtigen Anliegen unsicher bin, kann ich meinen Partner um seine
Meinung fragen. Dass mir das hilft, habe ich in dieser Situation erlebt: _____

5. Unser Vertrauen zueinander ist tragfähig und stabil. Das habe ich gemerkt, als _____

6. Mein Partner gibt mir das Gefühl der Sicherheit. Das ist mir v.a. wichtig bei _____

7. Unser Partnervertrauen könnte noch mehr wachsen, wenn wir in den nächsten 8 Wochen

B. Vertrauen in mein Kind / unsere Kinder

1. Dass unser Kind/ unsere Kinder mir/ uns vertrauen, merke ich daran _____

2. Dass es wichtig ist, seinem Kind etwas zuzutrauen, habe ich gemerkt _____

3. Ich/ Wir könnten das Selbstvertrauen unseres Kindes/ unserer Kinder stärken, indem wir

4. In welcher kritischen Situation half in unserer Familie nur noch Gottvertrauen?

5. Pater Josef Kentenich sagte „Wer Vertrauen hat, hat alles!“ In welchen Bereichen müsste ich unserem Kind/ unseren Kindern noch mehr vertrauen? _____

6. Johann Wolfgang von Goethe soll gesagt haben „Zwei Dinge sollen Kinder von ihren Eltern bekommen: Wurzeln und Flügel.“ Worin bestehen für mich die „Wurzeln“?

7. Wenn mit „Flügel“ die Freiheit und die selbständigen Aktivitäten unseres Kindes gemeint sind: In welchen Bereichen müssten wir unseren Kindern mehr Vertrauen schenken? _____

Klaus Glas, Flieden