

Selbstvertrauen finden – Eigenverantwortung wagen

„Ich habe so wenig Selbstvertrauen!“: So empfinden viele Frauen und Männer. Andere sind stolz auf ihr Selbstvertrauen – aber dieses wirkt dann manchmal wie Selbstüberschätzung...

Es lohnt, einmal genauer hinzusehen: Was ist das eigentlich, das Selbstvertrauen? Warum ist es so wichtig? Was, wenn es in der Lebensgeschichte erschüttert oder verletzt worden ist? Wie kann es wiedergefunden, wie gestärkt werden?

Selbstvertrauen ist die Voraussetzung für die Übernahme der Eigenverantwortung. Die wieder kann neue Angst machen: vor ihrer Unausweichlichkeit; vor der Unmöglichkeit, sich da vertreten zu lassen; vor der Überforderung. Besonders schwer fällt immer wieder die Übernahme der Verantwortung, wenn jemand schuldig geworden ist...

Und doch: Ohne Selbstvertrauen und Eigenverantwortung wird es nicht möglich sein, wirklich erwachsen zu werden und ein eigenes Leben zu führen.