

## **Kontrolle. Streben nach Sicherheit.**

Günther Baudenbacher:

Wie können wir uns vor bösen Überraschungen schützen? Gar nicht! Denn, wir leben in einer Welt die sich ständig verändert. Manche Veränderungen begrüßen wir, andere nicht. Beides gehört zu unserem Leben. Erwachsene, die als Kinder kein Urvertrauen gelernt haben, begegnen Veränderungen mit Angst. Erwachsene, die Urvertrauen besitzen, begegnen Veränderungen mit Gelassenheit. Leider können wir Urvertrauen als Erwachsene kaum mehr lernen. Jedoch, wir können uns, für Situationen in denen wir uns ausgeliefert fühlen, sensibilisieren und die Angst in Neugier und Zuversicht verwandeln. Wir können unseren Kindern Urvertrauen schenken, auch, wenn wir es selbst als Kind nicht kennen gelernt haben.

Erinnern Sie sich, wie oft sich Ihre Befürchtungen als überflüssig herausstellten?

Was befürchten Sie, wenn Sie glauben eine Situation nicht kontrollieren zu können?

Können Sie, durch ihr gegenwärtiges Verhalten, die Entwicklung einer Situation beeinflussen?

Weitere Fragen zu den Themen können Sie stellen an:

Ursula Milivojevic, e-mail: [stuttgart@familienakademie.de](mailto:stuttgart@familienakademie.de)