

Inhalt

Vorwort	9
1. Vertrauen und Misstrauen als Grundhaltungen	10
Vertrauen und Misstrauen vereinfachen das Leben	11
Misstrauen	12
Die Bedeutung von Vorstellungen	15
Die Herausforderung durch die Corona-Pandemie	17
Die Selbstsorge	20
Die Corona-Pandemie: Anfrage an unser aller Vertrauen	22
2. Grundvertrauen als archetypisches Vertrauen	27
Grundvertrauen versus Grundmisstrauen	27
Archetypisches Vertrauen: ein Urvertrauen	28
Vertrauen und Hoffen	30
Märchen aktivieren archetypisches Vertrauen	33
Der Teufel mit den drei goldenen Haaren	36
Jorinde und Joringel	37
3. Bindung: Grundbedingung für Vertrauen	40
Mehr Vertrauen – weniger Vertrauen	42
Fürsorglichkeit: Basis für Vertrauen und Angstreduktion	43
Das SEEKING-System und das CARE-System	45
Das CARE-System: lebensweltlich gesehen	46
Bindung und Autonomie	48
Das ursprünglich positive Mutterfeld und die Psychotherapie	50
Vertrauen, Selbstvertrauen, Selbstwirksamkeit	52
Sich auf sich selbst verlassen können	53

Vertrauen entsteht „dazwischen“ – Treue zu sich selbst auch	54
4. Vertrauensbeziehungen	57
Wohlwollen	57
Wachsendes Vertrauen	59
Die freundliche Gesinnung und das Aufgehen im anderen	60
Zuerst prüfen – dann vertrauen	62
5. Das Misstrauen und der Schatten	64
Das Konzept des Schattens	65
Schattenhaftes in Träumen	70
Fremde Seiten erlebt als Schatten	71
Ein Beispiel: Der Nerd-Schatten	74
Ein Beispiel: Der Flirt-Schatten	76
Schattenanteile akzeptieren	77
Der gemeinsame Schatten	78
Was bringt es, um unsere Schattenseiten zu wissen?	80
Die Verschwörungsnarrative	82
6. Vertrauen und Misstrauen: soziologische Perspektiven	87
Niklas Luhmann	87
Vertrauen – die riskante Vorleistung	88
Francis Fukuyama	91
Die bedrohte Demokratie	93
Das Problem des Thymos	93
Das innere Selbst	95
Gemeinschaften und Vertrauen	97
7. Emotionen und Gefühle, die Vertrauen fördern	99
Freude und Freundlichkeit	100
Kama Muta	101

<i>Das Erleben von Kama Muta</i>	101	
<i>Die Wirkung dieses Gefühls von Ergriffenheit</i>	104	
<i>Ansteckung durch Kama Muta.</i>	106	
8. Vertrauensverlust und Wiederherstellung von Vertrauen		108
Beziehung gründet auf Vertrauen – ist aber mehr als Vertrauen		111
<i>Dosiertes Vertrauen</i>		112
<i>Ganz vertraulich</i>		113
Enttäuschtes Vertrauen oder enttäuschte Erwartungen?.....		114
Hoffnung und Erwartung.....		115
Projiziertes Misstrauen.....		117
Die projizierten Untreuwünsche.....		119
Vertrauensbrüche.....		121
<i>Wie stellen wir Vertrauen wieder her?</i>		121
Vertrauensrisse kitten		122
Mit Vertrauenskonflikten umgehen.....		124
Was für die Beziehung notwendig ist – am Beispiel des Ärgers.		125
<i>Aufschießender Ärger</i>		127
Verzeihen und Versöhnen.....		127
Der lange Weg zum Verzeihen		128
Trauer.....		132
Versöhnen – der Sprung ins Vertrauen		133
Trotz allem: Vertrauen		137
Noch einmal: Warum auf Vertrauen fokussieren?....		138
Sich kümmern.....		140
Anhang		143
Anmerkungen		143
Literatur		149