

# Inhalt

<b>Vorwort.</b> . . . . .	9
<b>1. Vertrauen und Misstrauen als Grundhaltungen.</b> . . .	10
Vertrauen und Misstrauen vereinfachen das Leben . . .	11
<i>Misstrauen</i> . . . . .	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
<b>2. Grundvertrauen als archetypisches Vertrauen.</b> . . .	27
Grundvertrauen versus Grundmisstrauen . . . . .	27
Archetypisches Vertrauen: ein Urvertrauen . . . . .	28
Vertrauen und Hoffen. . . . .	30
Märchen aktivieren archetypisches Vertrauen. . . . .	33
<i>Der Teufel mit den drei goldenen Haaren</i> . . . . .	36
<i>Jorinde und Joringel</i> . . . . .	37
<b>3. Bindung: Grundbedingung für Vertrauen</b> . . . . .	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
<b>4. Vertrauensbeziehungen</b> .....	57
Wohllwollen.....	57
Wachsendes Vertrauen.....	59
Die freundliche Gesinnung und das Aufgehen im anderen .....	60
Zuerst prüfen – dann vertrauen .....	62
<b>5. Das Misstrauen und der Schatten</b> .....	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
<b>6. Vertrauen und Misstrauen: soziologische Perspektiven</b> .....	87
Niklas Luhmann .....	87
<i>Vertrauen – die riskante Vorleistung</i> .....	88
Francis Fukuyama .....	91
<i>Die bedrohte Demokratie</i> .....	93
<i>Das Problem des Thymos</i> .....	93
<i>Das innere Selbst</i> .....	95
<i>Gemeinschaften und Vertrauen</i> .....	97
<b>7. Emotionen und Gefühle, die Vertrauen fördern...</b>	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
<b>8. Vertrauensverlust und Wiederherstellung von</b>	
<b>Vertrauen</b> .....	108
Beziehung gründet auf Vertrauen – ist aber mehr als	
Vertrauen .....	111
<i>Dosiertes Vertrauen</i> .....	112
<i>Ganz vertraulich</i> .....	113
Enttäushtes Vertrauen oder enttäuschte	
Erwartungen? .....	114
Hoffnung und Erwartung .....	115
Projiziertes Misstrauen .....	117
Die projizierten Untreuewünsche .....	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
<b>Trotz allem: Vertrauen</b> .....	137
Noch einmal: Warum auf Vertrauen fokussieren? .....	138
Sich kümmern .....	140
<b>Anhang</b> .....	143
Anmerkungen .....	143
Literatur .....	149