

Affirmationen

Jeder Gedanke und jede Aussage die wir über uns selbst treffen ist eine Affirmation. Der Begriff ist abgeleitet von dem lateinischen Wort *affirmare*, welches „bekräftigen“ im Sinne von „bejahen“ bedeutet.

Somit sind auch negative Aussagen und negative Glaubenssätze Affirmationen, welche wir unbewusst durch ständige Wiederholungen in unserem Gehirn verankern, sozusagen „einbetonieren“. Davon ausgehend, dass das menschliche Gehirn unsere zukünftigen Erfahrungen gestaltet und dabei vollkommen wertungsfrei arbeitet, bedeutet das, dass wir im ersten Schritt **generell** liebevoller mit und über uns selbst sprechen sollten, um eine positive Veränderung für uns selbst zu bewirken. Es wird schwer möglich sein, gewünschte Veränderungen in unsere Realität zu bringen, solange wir in negativen Strukturen festhängen. Jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt, der in diesem Falle bedeutet, sich die eigenen Gedanken und Glaubenssätze bewusst zu machen und diese positiv anzupassen.

Eine Affirmation ist wie das Öffnen einer Tür und du allein entscheidest, welche Tür du öffnest und welchen Weg du gehst.

Im Rahmen der persönlichen Weiterentwicklung sind Affirmationen positive, selbstbestärkende Sätze, die darauf abzielen, das Unterbewusstsein neu zu programmieren und negative Überzeugungen zu verändern.

Hier sind die wesentlichen Aspekte:

1. Positives und gegenwärtiges Formulieren

- Affirmationen sollten in der Gegenwartsform und positiv formuliert sein, z. B. „Ich bin selbstbewusst“ anstelle von „Ich will selbstbewusster werden“. So werden sie als etwas Realisiertes erlebt und wirken dadurch effektiver auf das Unterbewusstsein.

2. Klarheit und spezifische Ziele

- Eine Affirmation sollte möglichst klar und spezifisch sein, damit sie eine deutliche Wirkung auf die Gedanken und das Verhalten hat. Anstatt „Ich bin erfolgreich“, könnte man z. B. sagen „Ich erreiche meine beruflichen Ziele mit Zuversicht und Entschlossenheit.“ Klare Affirmationen lenken die Aufmerksamkeit auf konkrete Ziele.

3. Emotionale Verbundenheit

- Affirmationen wirken stärker, wenn sie mit positiven Emotionen verbunden sind. Der Satz sollte mit Freude, Zuversicht oder Begeisterung gesagt werden, damit sich das Unterbewusstsein auf die positiven Gefühle einstellt und die Botschaft intensiver aufgenommen wird.

4. Regelmäßigkeit und Wiederholung

- Wiederholung ist entscheidend, um das Unterbewusstsein nachhaltig zu beeinflussen. Durch tägliches Wiederholen prägen sich Affirmationen besser ein und können das Denken langfristig verändern. Regelmäßige Affirmationen wirken wie eine Art „Gedanken-Training“.

5. Selbstüberzeugung und Realismus

- Die Affirmation sollte authentisch sein und zumindest im Ansatz glaubhaft wirken. Unrealistische oder überzogene Affirmationen können das Vertrauen in sich selbst schwächen. Wenn jemand z. B. große Angst vor einer Herausforderung hat, könnte eine realistische Affirmation „Ich wachse mit jeder Herausforderung“ statt „Ich habe keine Angst“ lauten.

6. Kombination mit Visualisierung

- Affirmationen wirken noch stärker, wenn sie mit Visualisierungen kombiniert werden. Man stellt sich dabei bildlich vor, wie es ist, das Ziel bereits erreicht zu haben. Diese Bilder können das Gefühl für das Gesagte verstärken und das Unterbewusstsein gezielter beeinflussen.

7. Geduld und Langfristigkeit

- Affirmationen sind ein langfristiges Tool, und die Veränderung geschieht meist nicht sofort. Geduld und Konsequenz sind wichtig, um echte Veränderungen zu erzielen. Affirmationen benötigen Zeit, um das Denken zu beeinflussen und positive Veränderungen sichtbar zu machen.

Affirmationen können das Selbstbewusstsein stärken, Ängste abbauen und das Erreichen persönlicher Ziele fördern, indem sie das Denken und Verhalten schrittweise beeinflussen.

Die passende Affirmation zu finden, ist ein persönlicher Prozess, der darauf abzielt, Affirmationen zu entwickeln, die sich authentisch und relevant anfühlen. Hier sind einige Schritte, die dir helfen können, eine Affirmation zu finden, die für dich am besten passt:

1. Identifiziere deine Ziele und Bedürfnisse

- Überlege, welche Bereiche deines Lebens du stärken oder verändern möchtest. Möchtest du mehr Selbstvertrauen gewinnen, dich gelassener fühlen oder fokussierter arbeiten?

- Schreibe spezifische Ziele auf, wie z. B. „Ich möchte mich sicherer fühlen, wenn ich vor anderen spreche“ oder „Ich möchte mehr Vertrauen in meine Fähigkeiten haben.“

2. Achte auf bestehende Überzeugungen

- Welche negativen Gedanken oder Glaubenssätze hindern dich daran, dein Ziel zu erreichen? Wenn du zum Beispiel oft denkst, „Ich bin nicht gut genug“, könnte deine Affirmation darauf abzielen, diesen Glaubenssatz zu verändern.
- Notiere alle einschränkenden Gedanken und finde dann positive Formulierungen, die diese entkräften.

3. Formuliere die Affirmation positiv und präsent

- Eine effektive Affirmation ist positiv und im Präsens formuliert, als ob der Wunsch bereits Realität ist. Statt „Ich werde irgendwann selbstbewusst sein“ sagst du „Ich bin selbstbewusst und vertraue in meine Fähigkeiten.“
- Durch diese Formulierung wird das Gehirn angeregt, die Affirmation als bereits erfüllt wahrzunehmen, was die Veränderung von Denkmustern erleichtert.

4. Halte die Affirmation einfach und fokussiert

- Wähle kurze, prägnante Sätze, die leicht zu wiederholen und zu verinnerlichen sind. Zum Beispiel: „Ich bin genug“ oder „Ich verdiene Erfolg und Freude.“
- Eine zu lange Affirmation kann schwer im Gedächtnis bleiben und ihren Fokus verlieren.

5. Berücksichtige deine eigenen Werte

- Affirmationen sind am wirkungsvollsten, wenn sie sich an deinen eigenen Werten orientieren. Wenn dir z. B. Ehrlichkeit und Authentizität wichtig sind, könnte deine Affirmation lauten: „Ich lebe mein Leben ehrlich und authentisch.“

6. Teste deine Affirmation und beobachte deine Reaktion

- Wiederhole die Affirmation laut oder schreibe sie auf und achte auf deine Gefühle dabei. Fühlt sie sich kraftvoll und motivierend an? Wenn nicht, passe sie so an, dass sie sich stimmiger anfühlt.
- Es kann hilfreich sein, verschiedene Versionen auszuprobieren und zu sehen, welche Affirmation am stärksten mit dir resoniert.

7. Integriere die Affirmation in deine tägliche Routine

- Verwende deine Affirmation regelmäßig, indem du sie z. B. morgens und abends wiederholst, sie an einem sichtbaren Ort aufschreibst oder sie in einer Meditation verankerst.
- Je öfter du sie wiederholst und je mehr du sie fühlst, desto stärker wird sie ihre Wirkung entfalten.

8. Passe Affirmationen bei Bedarf an

- Affirmationen dürfen sich verändern, wenn sich deine Bedürfnisse oder Ziele ändern. Überprüfe regelmäßig, ob deine Affirmationen noch relevant sind und passe sie entsprechend an.

Beispiele für Affirmationen:

- **Selbstvertrauen:** „Ich vertraue auf meine Fähigkeiten und gehe meinen eigenen Weg.“
- **Gelassenheit:** „Ich bin ruhig, entspannt und lasse das Leben fließen.“
- **Ziele erreichen:** „Ich bin fokussiert und handle zielgerichtet auf meinen Erfolg hin.“
- **Dankbarkeit:** „Ich bin dankbar für alles, was ich habe, und freue mich auf das, was kommt.“

Die passende Affirmation ist eine, die deine persönlichen Ziele unterstützt, positive Emotionen weckt und sich für dich authentisch anfühlt.

Hier sind 10 Affirmationen, die verschiedene Lebensbereiche wie Selbstbewusstsein, Erfolg und Gesundheit ansprechen:

1. **Selbstbewusstsein:**
„Ich bin gut so, wie ich bin, und vertraue auf meine Fähigkeiten.“
2. **Gesundheit:**
„Mein Körper ist stark und gesund, und ich kümmere mich gut um ihn.“
3. **Erfolg:**
„Ich erreiche meine Ziele Schritt für Schritt mit Fokus und Entschlossenheit.“
4. **Selbstliebe:**
„Ich bin wertvoll und verdiene Liebe und Respekt, sowohl von mir selbst als auch von anderen.“
5. **Achtsamkeit:**
„Ich lebe im Hier und Jetzt und genieße jeden Moment meines Lebens.“
6. **Berufliche Entwicklung:**
„Ich wachse und lerne jeden Tag und erhalte die Chancen, die mir zustehen.“
7. **Dankbarkeit:**
„Ich bin dankbar für die Fülle und Schönheit in meinem Leben.“
8. **Finanzielle Fülle:**
„Geld fließt mühelos in mein Leben, und ich verwalte es verantwortungsbewusst.“
9. **Gelassenheit:**
„Ich lasse los, was ich nicht ändern kann, und vertraue auf den natürlichen Fluss des Lebens.“

10. **Mut und Stärke:**

„Ich bin mutig und vertraue darauf, dass ich jede Herausforderung meistern kann.“

Diese Affirmationen können täglich wiederholt oder in bestimmten Situationen angewendet werden, um den Fokus und das Denken positiv zu lenken.

Die Verknüpfung einer Affirmation mit einem Symbol wird oft als **Anker** oder **mentales Ankern** bezeichnet. Diese Technik wird in der Psychologie, insbesondere im Bereich der Neurolinguistischen Programmierung (NLP), genutzt, um bestimmte Gedanken, Gefühle oder Zustände gezielt hervorzurufen.

Durch die Kombination von Affirmationen (positiven Aussagen) und einem Symbol (visuelles oder physisches Bild) wird das Symbol mit der Bedeutung und emotionalen Energie der Affirmation aufgeladen. Mit der Zeit kann das Symbol dann als „Anker“ für die Affirmation dienen und den gewünschten Zustand oder Glauben automatisch hervorrufen, sobald das Symbol gesehen oder daran gedacht wird.

Wie Anker mit Affirmationen und Symbolen funktionieren:

- **Affirmation:** Die Affirmation ist eine bewusst gewählte Aussage, die ein gewünschtes Gefühl oder eine Überzeugung ausdrückt (z. B. „Ich bin stark und selbstbewusst“).
- **Symbol:** Ein Symbol – ein Bild, Gegenstand, oder sogar eine Geste – repräsentiert die Affirmation und dient als Gedächtnisstütze für die positive Botschaft.
- **Verknüpfung:** Wenn die Affirmation oft mit dem Symbol zusammen wiederholt wird, assoziiert das Unterbewusstsein die Aussage mit dem Symbol. Das Symbol fungiert so als Auslöser für die Affirmation und deren Wirkung.

In der Praxis könnten Menschen beispielsweise ein bestimmtes Bild, eine Farbe oder ein Schmuckstück nutzen, das sie mit ihrer Affirmation verbinden. Das Symbol wird dann zum Anker und erinnert unbewusst an die positive Aussage und verstärkt deren Wirkung.