



Positive Affirmationen

Wie können wir positive Zukunftsbilder schaffen?

Dabei helfen Selbstbegründigungen (Affirmationen). Das sind positive Glaubenssätze, die Sie entweder bewusst denken oder laut aussprechen.

Fünf Dinge sind für Ihre Affirmationen wichtig:

- kurze, knackige Aussagen,
- positive Wortwahl,
- Positiv formuliert (also keine Antiziele wie etwa „Ich bin nicht mehr ungeduldig“),
- in der Gegenwartsform (also z. B. nicht „ich werde“, sondern „ich bin“) oder
- als Trend („mehr und mehr“) formuliert,
- für Ihr Unterbewusstsein glaubhaft.

Damit die Affirmation glaubhaft ist, helfen Trendbeschreibungen („mit jedem Tag“, „immer besser“) besonders. Die Formulierungen mit Trend erlauben Ihnen darüber hinaus mehr Zeit zum Wachsen. Wenn Sie eine Affirmation aussprechen, achten Sie darauf, wie gut sich diese anfühlt.

Beispiele:

- „In Kundengesprächen bin ich mehr und mehr ich selbst.“
- „Mein Leben wird von Tag zu Tag in jeder Hinsicht besser und besser.“
- „Ich nehme mir Zeit für die wesentlichen Dinge in meinem Leben.“
- „Ich stelle mich den Herausforderungen in meinem Leben.“
- „Ich gebe jederzeit mein Bestes - was immer ich tue.“
- „Ich bin körperlich und geistig flexibel, gesund und fit.“

Spielen Sie am besten mit Formulierungen, bis sich der Satz für Sie rund und passend anfühlt.



Wie erwecken Sie nun Ihre Affirmationen zum Leben?

- Legen Sie sich eine Liste mit Ihren Affirmationen an.
- Nehmen Sie sich mehrmals am Tag Auszeiten. Besonders wirksam ist das Üben morgens vor dem Aufstehen und abends vor dem Einschlafen. Aber auch tagsüber können Sie praktizieren, z.B. im Bus oder in der U-Bahn.
- Setzen Sie sich aufrecht hin, mit beiden Füßen fest auf dem Boden, schließen Sie die Augen, genießen Sie für eine Weile das ruhige Fließen Ihres Atems (in entspanntem Zustand ist Ihr Unterbewusstsein aufnahmefähiger).
- Sobald Sie entspannt(er) sind, öffnen Sie die Augen, lesen eine Affirmation durch, schließen die Augen und sprechen die Affirmation fünf bis zehnmal aus (denken ist fast genauso gut).
- Fahren Sie in der gleichen Weise mit Ihren übrigen Affirmationen fort. Nehmen Sie sich insgesamt fünf bis zehn Minuten Zeit.

Quelle: Rolf Kretschmann

