

MELANIE PIGNITTER

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

Wenn ein Satz dein Leben verändert

Die kraftvollsten
Affirmationen für
dein positives Selbst

Mit
Lexikon
der
Affirmationen

G|U

INHALT

Einleitung: Die Magie der Worte	4
DIE KRAFT DER WORTE NUTZEN	11
Hebeleffekt: Wie Affirmationen alles verändern	12
Exkurs zur Gehirnforschung	19
Mythen und Zweifel ausräumen	21
Affirmationsregeln: Acht Bausteine zur Erfüllung	26
Wann, wie oft, wie viele? Die optimale Praxis	34
Affirmationsturbos	38
Affirmationsabenteuer	52
AFFIRMATIONSLEXIKON	61
Ein Lexikon voller Affirmationen	62
Die passenden Themen und Worte finden	63
Das Lebensrad zum Aufspüren deiner Themen	64
Poweraffirmationen: Wie dir die richtigen Worte zufallen	66
Ängste	73
Beruf und Erfolg	80
Beziehung zu dir selbst	92
Familie	100

Gelassenheit & Urvertrauen	108
Geld und Wohlstand	116
Glück und Lebensfreude	122
Gesundheit und Heilung	128
Inneres Kind heilen	140
Körper	145
Liebe, Partnerschaft, Freundschaft	150
Loslassen und Annehmen	158
Veränderung	167
Vergebung	172
Weiblichkeit und Männlichkeit	178
Ziele und Wünsche	181
Meine Abschlussworte	187
Auch mit mir kann deine Reise weitergehen	188
Impressum	192

Die Kraft der Worte nutzen

In diesem Kapitel möchte ich dich auf eine Reise mitnehmen, die dir die Kraft deiner Worte bewusst macht, und dir das noch immer unterschätzte mentale Werkzeug namens Affirmationen bis in die Tiefe vorstellen. Auch wenn du bereits mit Affirmationen gearbeitet hast, wird dich dieses Buch bereichern, denn meist ist uns ihre Wirkkraft und die Vielfalt ihrer Anwendungsgebiete nur marginal bekannt.

HEBELEFFEKT: WIE AFFIRMATIONEN ALLES VERÄNDERN



Du wirst in diesem Buch lernen, dir mithilfe von Affirmationen das Leben zu erschaffen, das du wirklich verdienst. Vielleicht hast du einige Zweifel, weil du denkst, Affirmationen sind ein alter Hut, oder du hast auf Social Media gelesen, Affirmationen wären nicht nachhaltig oder gar ungesund, oder du hast vielleicht sogar selbst die Erfahrung gemacht, dass Affirmationen manchmal wirken, aber manchmal auch nicht. Doch ich kann dich an dieser Stelle beruhigen. Gemeinsam werden wir in diesem Buch alle Mythen ausräumen, Stolpersteine entlarven, neue spielerische Wege zur Anwendung von Affirmationen entdecken und einfache Tools kennenlernen, die die maximale Kraft deiner Worte freisetzen.

KLEINER REISEFÜHRER FÜR DIESES BUCH

Im ersten Buchteil gibt es spannendes Hintergrundwissen, das dich dabei unterstützt, die Wirkung der Affirmationen voll auszuschöpfen. Außerdem bekommst du hier einen bunten Werkzeugkoffer aus Affirmationsverstärkern und Tools an die Hand, die du anschließend im Alltag wunderbar einsetzen kannst, auch wenn du nicht übermäßig viel Zeit hast.

Der zweite Buchteil ist ein Nachschlagewerk, das dir dazu dient, die richtige Affirmation für deinen Wunsch oder deine

Problemlösung zu finden. Du findest in diesem Teil Hunderte Affirmationen, gegliedert nach Themen und Lebensbereichen – für dich selbst, deine Klienten oder deine Liebsten. Außerdem gibt es dort Hilfe, wie du die aktuell passende Thematik und Affirmation finden kannst.

WARUM WIRKEN WORTE SO STARK?

Stell dir vor, du schlägst frühmorgens die Decke zurück und noch bevor du dich aufrichtest, hörst du eine Stimme, die sagt: »Guten Morgen, du Null! Du siehst ja heute genauso scheiße aus wie gestern. Ich wette, du bekommst heute wieder nichts auf die Reihe. Mich wundert es echt nicht, dass dich niemand mag. Los jetzt, du fauler Sack, mach dich an die Arbeit!«

Keine schöne Vorstellung, oder?

Probieren wir es noch mal anders. Diesmal erreichen dich nach acht Stunden angenehmem Schlaf folgende Sätze: »Guten Morgen, meine Liebe! Schön, dass du wach bist. Ich mag es, wenn du so lieblich und verschlafen aussiehst. Ich freu mich schon darauf, mit dir den Tag zu verbringen. Denk immer daran: Du bist ein Geschenk für deine Mitmenschen. Und du kannst alles schaffen, was du dir vornimmst.«

Schon besser, oder?

Beide Realitäten sind möglich, je nachdem, welche Sätze du in deinem Unterbewusstsein vorwiegend gespeichert hast, denn schließlich bist du es selbst, der im Verlauf eines Tages Tausende Gedanken an dich richtet. Kein anderer Mensch auf Erden spricht so viel mit dir wie du selbst. Mehr als 70 000 Gedanken pro Tag rasen dir durch den Kopf. Man könnte also sagen, du führst den lieben langen Tag Selbstgespräche.

Erstaunlich dabei ist, dass sich dieselben 70 000 Gedanken stets wiederholen. Wir sind bei der Auswahl also nicht be-

sonders kreativ. Bis zu 95 Prozent der Sätze, die wir täglich in Gedanken an uns selbst richten, haben wir schon am Vortag oder am Vor-Vortag an uns gerichtet. Kurzum: Wir sagen uns immer und immer wieder das Gleiche in Gedanken vor. Nun könntest du denken, na ja, 70000 Gedanken sind ja trotzdem ganz schön viele unterschiedliche. Aber es gibt meistens einen Chefgedanken, der mit einer kleinen Armee an Folgegedanken antanz. Diese Folgegedanken plappern dem Chef unreflektiert alles nach, wobei sie dafür gern andere Worte verwenden. Die Aussage aber bleibt dieselbe.

Ein Beispiel: Du machst einen Fehler und schon kommt der Chefgedanke »Ich bin nicht gut genug«. Kaum ist er da, tanzt seine Armee an und reiht sich in sein Kommando ein: »Du machst immer so viele Fehler. Nie kannst du etwas richtig machen. Du warst schon als Kind ein Desaster. Dein Vater hatte recht, aus dir wird nie etwas. Auch deine Ehe hast du vermasselt. Niemand mag dich wirklich. Kein Wunder – du bist halt nicht gut genug.«



Was schrecklich klingt, steht leider bei vielen Selbstgesprächen auf der Tagesordnung. Mehr als die Hälfte der Gedanken, die wir täglich über uns denken, sind negativ oder sogar selbstzerstörerisch. Das liegt vor allem daran, dass unsere Chefgedanken – man nennt sie auch Glaubenssätze – negativ sind. Das hat aber auch etwas Gutes, denn wir müssen gar nicht lernen, alle 70000 Gedanken zu transformieren, um glücklicher und befreiter zu leben. Nein! Wir müssen lediglich die Chefetage oder anders gesagt: die Leitgedanken austauschen.

Wenn wir es schaffen, diese gegen positive Chefs – also Affirmationen – zu ersetzen, dann ändert sich dadurch das gesamte innere Betriebsklima. Wir können wachsen, langjährige Muster hinter uns lassen, neue Wege gehen und dafür sorgen, dass unsere sehnlichsten Wünsche endlich in Erfüllung gehen.

Deshalb brauchst du auch keine 200 Affirmationen, um dein Leben zu verändern. Oft kann tatsächlich ein Kraftsatz, den du tief im Unterbewusstsein verankerst, zum Wandel führen. Es ist aber trotzdem hilfreich, nicht nur einen neuen Chef einzustellen, sondern die Verantwortung für ein gutes inneres Betriebsklima auf mehrere Lead-Affirmationen zu verteilen.

AFFIRMATIONEN WIRKEN, UND ZWAR UMFASSEND

Nun lass uns dein Hintergrundwissen und so deine Überzeugung stärken, dass der richtige Einsatz von Lead-Affirmationen dein Leben tatsächlich auf positive Weise auf den Kopf stellen kann. Wir tun dies beispielhaft anhand von Sabines Glaubenssätzen: In der zweiten Spalte siehst du die Auswirkungen auf Sabines Leben mit einem negativen Lead-Glaubenssatz. In der dritten Spalte siehst du, wie sich Sabines Leben mit positiven Affirmationen gestaltet.

Sabines negativer Lead-Glaubenssatz, bevor sie mit Affirmationen gearbeitet hat: **»Ich bin eine Last.«**



Folgegedanken und Gefühle:

Dem Leitsatz folgt automatisch eine Armee, die Gefühle auslöst.

»Ich bin immer nur im Weg. Ich bin unnütz. Ich mache jedem nur Umstände. Niemand mag mich in seiner Nähe haben. Ich bin allein.« Ein schmerzhaftes Gefühl entsteht.



Handlung:

Die Gedanken und Gefühle beeinflussen das Handeln.

Weil Sabine denkt und fühlt, sie sei nicht willkommen, spricht sie nur wenig mit Kolleginnen und findet keinen Anschluss. Obwohl sich Sabine allein fühlt, ruft sie niemanden an. Sie glaubt, ohnehin nicht willkommen zu sein. Oder: Sie ruft ihre Freundin an, entschuldigt sich unterwürfig vielfach dafür, weil sie denkt, ein Umstand für die Freundin zu sein.



Sabines neue, heilsame Leit-Affirmation: **»Ich bin eine Bereicherung für meine Mitmenschen.«**



»Ich bin willkommen. Andere freuen sich, wenn ich da bin. Ich werde gesehen, gemocht und geliebt. Ich bin ein liebenswerter Mensch.« Ein angenehmes Gefühl und Selbstvertrauen entstehen.



Sabine traut sich, auf Menschen zuzugehen, weil sie weiß, dass ihre Anwesenheit eine Bereicherung ist. Sie plaudert offen mit dem Nachbarn, der sie anschließend auf einen Kaffee einlädt. Sie ruft ihre Freundin an und schlägt ihr begeistert einen Mädelsabend vor.



Umfeld: Das Verhalten beeinflusst die Reaktion der Mitmenschen.

Weil Sabine im Job selten etwas sagt, denken einige Kolleginnen, sie sei eingebildet, und behandeln sie nicht gerade freundlich. Andere Kolleginnen nehmen ihr unterwürfiges Verhalten wahr und fühlen sich getriggert. Die Folge: Sie behandeln Sabine von oben herab. Sabines Freundin nimmt die Art, wie sie um etwas fragt, immer öfter als lästig wahr.

Sabine schließt Freundschaft mit ihrem Nachbarn. Die Erfahrung, dass jemand sie spontan so mag, bestärkt ihre Affirmation: »Ich bin eine Bereicherung.« Sabine wird von Tag zu Tag offener und findet bei den Kolleginnen Anschluss. Sabines Chef nimmt die positive Entwicklung wahr und vertraut ihr spannendere Projekte an.



Anhand dieses Beispiels siehst du, wie Chef- oder Leitgedanken tatsächlich nicht nur etwas in dir, sondern auch rund um dich verändern können. Ebenso wichtig: Unsere Gedanken können neben unseren Handlungen und der Reaktion unseres Umfeldes auch unseren Körper maßgeblich beeinflussen, wie bereits in der Einleitung anhand des Placebos erklärt.

Kurzum: Affirmationen können keine Weltwunder bewirken, aber sie können Wunder in deiner täglichen Welt entstehen lassen.



AFFIRMATIONSREGELN: ACHT BAUSTEINE ZUR ERFÜLLUNG



Als ich vor zwei Jahren mit meinem Podcast »Honigperlen« begann, bestellte ich mir gleich zum Start ein hochwertiges Podcast-Mikrofon. Als es ankam, konnte ich es nicht erwarten, es auszuprobieren. Sofort schloss ich es per USB-Kabel am PC an und legte los. Es funktionierte, aber irgendwie war die Qualität des Tons nicht wirklich besser als bei einer üblichen Aufnahme ohne Mikro. Da ich mich nicht gern mit technischen Details auseinandersetze, nahm ich diese Tatsache einfach hin. Es dauerte fast 100 Podcast-Folgen, bis ich eines Tages bei einem Zoom-Interview von meinem Gesprächspartner den Hinweis bekam, dass ich auf der falschen Seite in das Mikrofon hineinspreche!

Nachdem ich ausgiebig über mich selbst gelacht hatte, probierte ich das Mikrofon auf der richtigen Seite aus. Zudem gab mir mein Interviewpartner noch Tipps für zwei konkrete Einstellungen. Wow, ich konnte es kaum fassen, plötzlich war die Tonaufnahme vergleichbar mit Radioqualität.

*Gebrauchsanleitungen sind sinnvoll.
Auch für Affirmationen.*

Was das nun mit deiner Arbeit mit Affirmationen zu tun hat? Bei der Anwendung von Affirmationen verhält es sich genauso. Tausende Menschen wenden sie täglich an, ohne sich der Regeln für ein erfolgreiches Ergebnis bewusst zu sein. Damit dir genau das nicht passiert, verrate ich dir in diesem Kapitel alle wesentlichen Erfolgsbausteine für die Nutzung von Kraftsätzen.

1. POSITIVE FORMULIERUNG

Denk jetzt bitte für einen Moment nicht an eine Melone, die blitzblaue Herzen spuckt. Was ist, während du diesen Satz gelesen hast, passiert? Vermutlich hat sich ein Bild in dir kreierte. Wir können nämlich wahnsinnig schwer nichtdenken – womit wir schon bei der allerwichtigsten Regel für den Einsatz von Affirmationen wären: Vermeide bei der Formulierung so gut wie möglich alle Verneinungen wie »nicht«, »kein«, »nein«, »nie« und auch die Nennung des Negativen, das du nicht mehr möchtest. Formuliere Affirmationen immer positiv.

☹ Ich will nicht mehr an die Vergangenheit denken.

☺ Ich lasse los, was gestern war, und öffne mich für die Freiheit im Hier und Jetzt.

☹ Ich möchte keinen Stress mehr haben.

☺ Ich bin frei und entspannt.

☹ Ich will nicht mehr übergewichtig sein.

☺ Ich fühle mich leicht und wohl in meinem Körper.

☹ Ich will nicht mehr an mir selbst zweifeln.

☺ Von Tag zu Tag glaube ich mehr an mich selbst und meine Stärken.

Dennoch sind Verneinungen und die Nennung dessen, was du loslassen möchtest, kein absolutes Tabu. Gerade dann, wenn wir etwas Negatives nicht ausblenden können, ist es sinnvoll, es direkt anzusprechen. Wesentlich ist dabei, dass es zu jeder Negativierung immer auch einen positiven Ausgleich innerhalb des Satzes gibt. Zum Beispiel: »Liebevoll nehme ich meine Angst an und in Liebe löst sie sich auf.« Oder: »Ich lasse den Schmerz hinter mir und öffne mich für neue Wege.«

2. IM HIER UND JETZT FORMULIEREN

Affirmationen sind sensible Pflänzchen, die in der Gegenwart am besten aufblühen. Das heißt, es ist besser zu sagen: »Ich bin erfolgreich und glücklich« als: »Ich werde erfolgreich und glücklich sein.« Genau genommen können wir nämlich nur in einem einzigen Moment etwas verändern und dieser Moment ist jetzt. Überleg mal, wann kannst du etwas tun? Gestern? Vorgestern? Eben!

In bestimmten Fällen ist es aber auch erlaubt und sogar sinnvoll, bei der Formulierung von Affirmationen die Zukunft zu wählen. Dazu ein Beispiel: Wenn du dir wünschst, in einer erfüllten Partnerschaft zu leben, dich aber gerade in deiner Singlewohnung befindest und dich ziemlich allein fühlst, kann es sein, dass die folgende Affirmation für dich zu stark ist: »Ich genieße meine Traumpartnerschaft aus tiefstem Herzen.« Bei vielen kommt hier ein innerer Widerstand auf. Verwende eine positive Affirmation erst, wenn die Heftigkeit des negativen Gefühls nachgelassen hat. »Das ist doch nicht wahr. Da ist kein Partner. Ich sitze mutterseelenallein hier!«, poltert sonst die innere Stimme. Eine Affirmation soll sich immer stimmig anfühlen, tut sie es nicht, so formuliere sie um. Um ihre Stärke abzumildern, gibt es zwei Möglichkeiten:



- Emotionale Vorbereitungsaffirmation: »Mein Traumpartner ist bereits auf dem Weg zu mir.«
- Zukunftsform: »Ich werde meine Traumpartnerschaft aus tiefstem Herzen genießen.«

Du siehst: Die Zukunftsform kann genutzt werden, um eine Affirmation abzuschwächen und für dich glaubwürdiger und stimmiger zu machen.

3. STIMMIGKEIT

Wie eben bereits angesprochen, ist es total wichtig, dass sich die Affirmation für dich stimmig anfühlt. Der Klang, die Worte und die Aussagen müssen dir sympathisch sein. Wenn dir die Affirmation überzogen oder völlig unrealistisch erscheint, ist sie nicht passend für dich. Hör bei der Auswahl daher immer auf dein Bauchgefühl.

Aber Vorsicht: Wenn du die Affirmation bereits ausgewählt hast und mit ihr arbeitest und erst dabei bemerkst, dass Zweifel entstehen, so ist das kein Grund, sie gleich wieder auszutauschen. Derartige Zweifel sind bis zu einem gewissen Grad völlig normal. Dein Gehirn erkennt die Affirmation als neuen Gedanken und erzeugt Widerstand, weil es leichter ist, die alten Gedanken weiterzudenken, als sich einer Neuprogrammierung auszusetzen. Womöglich mischt sich auch der innere Kritiker ein und sagt: »Was soll denn der Blödsinn – glaubst du echt, dass das Vorsagen dieses Satzes etwas verändert?«

Lass sowohl die Zweifel als auch den Kritiker links liegen und erkenne ihre Einwände als normale Abwehrreaktion des Gehirns, das sich erst noch an die neuen Gedanken gewöhnen muss. Wiederholungen und Affirmationsverstärker können in diesem Fall Abhilfe schaffen (siehe nächste Kapitel).

4. DIE KRAFT DER BILDER

Worte sind mächtig, aber das Mächtigste an ihnen ist ihre Fähigkeit, Bilder in unseren Köpfen entstehen zu lassen. Bilder sind nämlich die kraftvollsten Baugeräte, die wir für die Entwicklung neuer Straßen in unserem Gehirn nutzen können. Das Bild eines Apfels zum Beispiel kann unser Gehirn bis zu 60 000 Mal schneller erfassen als das gesprochene Wort. Dementsprechend gelangen Visualisierungen auch schneller als Worte in unser Unterbewusstsein. Zudem löst der Gedanke an ein Bild meist rasch Gefühle aus. Stell dir zum Beispiel für zehn Sekunden das Gesicht eines Menschen, den du liebst, vor. Sofort entsteht Emotion. Und sie bringt Energie in Bewegung.

*Emotionen bringen uns in
Schwung und in Bewegung.*

Je mehr Energie in unserer Affirmation liegt, desto schneller können wir neurale Vernetzungen, also neue Autobahnen erbauen. Idealerweise schließt du also beim Aufsagen einer Affirmation für einen Moment deine Augen und lässt dem Kraftsatz entsprechend ein positives Bild in dir entstehen. Entweder geschieht dies intuitiv oder du nutzt zur Unterstützung die folgende Anleitung:

VISUELLE UNTERSTÜTZUNG

Sag dir deine Affirmation und stell dir vor, ihre Aussage wäre bereits Realität. Nun visualisiere dich selbst, so wie du sein wirst, wenn diese Affirmation real geworden ist.

- Wie wird deine Körperhaltung sein?
- Was wirst du ausstrahlen?
- Was wirst du sagen, denken, tun?
- Welche Veränderung im Außen ist außerdem ersichtlich?
- In welcher Umgebung befindest du dich?
- Bist du allein? Oder wer ist bei dir?

Kreiere mithilfe der Fragen ein Bild und ruf es anschließend immer dann, wenn du dir deine Affirmation vorsagst, ab. Weitere Verstärkungsübungen gibt es außerdem in den nächsten Kapiteln.

5. POSITIVE GEFÜHLE ENTSTEHEN LASSEN

Neulich habe ich eine Kursteilnehmerin beobachtet, wie sie sich höchst konzentriert zehn Mal hintereinander ihre Affirmation vorsagte. Ich hätte mich bei ihrer Sprechgeschwindigkeit zig Mal verplappert. Als ich sie fragte, was sie da mache, antwortete sie: »Ich möchte mir meine Affirmation 100 Mal pro Tag vorsagen, deshalb spreche ich so schnell.«

Wiederholung ist gut und wichtig, dazu kommen wir noch, aber viel wesentlicher als das vielfach gesprochene Wort ist es, ein Gefühl zur Affirmation zu entwickeln. Wie eben erklärt, können Bilder dabei sehr gut helfen.

Ein weiterer Trick zur Intensivierung des Gefühls ist es, sich selbst während des Aufsagens der Affirmation die rechte Hand auf das Herz zu legen. Laut diversen Evaluierungen löst diese Berührung ähnliche Emotionen wie eine Umarmung aus.

Ebenso kann es hilfreich sein, sich der Gefühle, die in Bezug auf die Affirmation entstehen, bewusst zu werden. Dazu fragst du dich einfach vorab: »Welches Gefühl wird in mir entstehen, wenn diese Affirmation zur Realität geworden ist?«

6. SCHRIFTLICH FESTHALTEN

Dinge, die wir aufschreiben, nehmen wir als realer, verpflichtender und nachhaltiger wahr. Erinnerung dich daran, wann du das letzte Mal einen Vertrag unterschrieben hast. Während du deine Unterschrift auf das Papier gesetzt hast, warst du davon überzeugt, dass sowohl du als auch der Vertragspartner diesen Vertrag einhalten würdet. Jeder weiß: Was schwarz auf weiß festgehalten wird, hat Gehalt. Deshalb sollte man die wichtigsten Affirmationen, mit denen man vorhat, länger zu arbeiten, immer schriftlich festhalten. Vielleicht magst du dir dazu ein kleines Affirmationsbuch anlegen.

7. KONTINUITÄT

Gestern war ich nach vielen Wochen Pause wieder einmal auf meinem Crosstrainer. Und ich war wirklich schockiert darüber, wie schlecht es mir konditionell ging. Zudem habe ich heute einen mächtigen Muskelkater in meinen Oberschenkeln. Bei genauerer Überlegung aber ist das gar nicht verwunderlich. Meine Muskeln haben sich in den letzten Wochen zurückgebildet, sie wurden kleiner. Genauso wie die positiven Areale im Gehirn schnell schrumpfen, wenn wir nicht täglich an den richtigen Autobahnen bauen.

Jede Affirmation ist tatsächlich eine Straße, die erst mal gebaut werden muss. Anfangs fühlt sie sich noch schwer und wenig wahr an, in etwa so, als würde man selbst einen Trampel-

pfad in einer hohen Wiese entstehen lassen wollen. Je öfter man die Affirmation wiederholt, desto mehr wird dieser Weg zu einer richtigen Straße. Bleibt man mindestens 21 Tage lang dran, entsteht eine Art Autobahn. Daher lautet die Faustregel: Sag dir deine Affirmation mindestens 21 Tage hintereinander immer wieder auf. Meine persönliche Empfehlung geht noch darüber hinaus. Damit es danach nicht zu einem plötzlichen Muskelschwund kommt, wäre es besser, wenn du eine Mindestdauer von vier bis sechs Wochen wählst. Danach kannst du sicher sein, dass die Affirmation so tief verankert ist, dass es nur noch gelegentliches Training braucht. Beispielsweise die bewusste Wiederholung der Affirmation einmal pro Woche.

8. IN DER KÜRZE LIEGT DIE WÜRZE

Ich vergleiche unser Unterbewusstsein gern mit einem kleinen Hündchen. Es versteht keine schwierigen Sätze. Schachtelsätze kann es sich weder merken, noch kann es ihnen Folge leisten. Daher sollten Affirmationen kurz und in einfachen Worten formuliert werden. Das bedeutet nicht, dass jede Affirmation, mit der du arbeitest, nur aus drei Worten bestehen darf. Manchmal sind ein paar Worte mehr einfach kraftvoller. Wichtig bei der Auswahl der richtigen Affirmation jedoch ist: Der Kraftsatz sollte für dich melodisch, klar und angenehm klingen und leicht merkbar sein.



AFFIRMATIONSABENTEUER



Was hast du vor zwei Wochen am Mittwoch zu Mittag und was letzten Donnerstag zu Abend gegessen? Weißt du es noch? Vermutlich nicht. Aber wenn ich dich nun frage, was du letztes Jahr am Weihnachtsabend gegessen hast, fällt es dir wahrscheinlich ein. Es ist unmöglich, dass unser Gehirn jedes Detail speichert, wie beispielsweise alle Häuserfarben der Gasse, durch die du heute Mittag geschlendert bist. Die Speicherkapazität unseres Gehirns ist begrenzt, daher müssen weniger wichtige Informationen gelöscht werden. Aber woran liegt es, dass wir manche Ereignisse speichern und andere nicht?

Man geht davon aus, dass Erlebnisse dann besonders gut im Gedächtnis bleiben, wenn sie stark emotional behaftet waren. Beim Mittagessen letzte Woche war das vermutlich weniger der Fall – beim Weihnachtsfest letztes Jahr schon eher. Außerdem bleibt eine Erinnerung und die daraus entstandene Information dann eher abgespeichert, wenn sie durch Farben, Bilder, Berührungen oder Worte geprägt war. Kurzum: Immer dann, wenn besonders viele Sinne im Spiel waren.

Diese wesentlichen Erkenntnisse können wir nutzen, um Affirmationen schneller und tiefer einzuprägen. Daher habe ich dir für dieses Kapitel ein paar sogenannte Affirmationsabenteuer vorbereitet. Abenteuer haben den Vorteil, dass sie besonders sind, Gefühle entfachen, in Erinnerung bleiben. Sie sind somit ein ganz besonderer Turbo für das Festigen einer Affirmation im Unterbewusstsein.

SCHENK DEINER AFFIRMATION EIN ERLEBNIS

Den Effekt besonderer Erlebnisse kannst du ganz einfach für eine Affirmation nutzen, die dir besonders wichtig ist. So wird diese mit einem positiven Erlebnis verknüpft und das führt immer dann, wenn du sie dir vorsagst, zu einem erneuten Kraft- und Energieschub.

- Erstell eine Liste mit 30 bis 50 Dingen, die du noch nie gemacht hast und gut allein unternehmen kannst. Also eine Art Bucketlist. Achte dabei jedoch darauf, dass du auch Dinge notierst, die keine lange Vorbereitung benötigen: eine Wanderung mit dir allein, Achterbahn fahren, den Sonnenaufgang beobachten, ein Waldspaziergang, bei dem du mindestens zehn Bäume umarmst, Nacktbaden, einen Tag ohne Uhr leben, 24 Stunden das Smartphone auslassen, ein Acrylbild malen, im Sommerregen spazieren, ein Dinner in the dark genießen, töpfern und so weiter.
- Sobald du deine Liste erstellt hast, wähl eine Sache davon aus, die du deiner Affirmation widmen möchtest.
- Bevor du nun am festgelegten Tag mit deinem Abenteuer beginnst, ruf dir deine Affirmation in Erinnerung. Stell sie dir vor wie einen Gefährten, der dich bei diesem Abenteuer begleitet. In etwa so: »Komm, mein Kraftsatz, heute wollen wir gemeinsam etwas Unvergessliches erleben.«
- Nun genieß deine neue Erfahrung in vollen Zügen. Versuch mit allen Sinnen dabei zu sein. Wenn es sich ergibt, denk zwischendurch an deine Affirmation.
- Wenn du dein Abenteuer abgeschlossen hast, greif zu Tagebuch oder Notizbuch und schreib deine Erinnerungen nieder. Gib ihr einen Titel wie »Abenteuer für meine Affirmation ...« und setz ihren Wortlaut ein.
- Lies deine Nacherzählung in den folgenden Tagen noch ein paar Mal, um die Einprägung zu festigen.



Affirmations- lexikon

In diesem Buchteil findest du eine vielfältige Sammlung von Affirmationen, gegliedert nach Themen und Problemen, sodass du in jeder Lebenslage für dich, deine Klienten oder auch Freunde den passenden Kraftsatz an der Hand hast. Am Ende gibt es zwei Möglichkeiten, relevante Themen oder Affirmationen zu finden, wenn du dich nicht entscheiden kannst.

LEXIKON DER AFFIRMATIONEN



In diesem Buchteil findest du Affirmationen alphabetisch nach Themen sortiert. Wann immer du auf der Suche nach dem passenden Kraftsatz für dein Anliegen bist, schlag das Inhaltsverzeichnis auf und such nach dem passenden Überbegriff, um auf die entsprechende Buchseite zu gelangen. Zu jedem Thema findest du eine Sammlung von mindestens sieben Affirmationen. Achte bei der Auswahl deines Kraftsatzes immer auf dein Bauchgefühl.

Viel Erfolg und Freude.

Wenn du nicht sicher bist, um welches Thema es bei dir aktuell am ehesten geht, findest du am Ende des Buches zwei Möglichkeiten, momentan passende Affirmationen zu identifizieren.



Die passenden Themen und Worte finden

Nicht immer ist uns bewusst, welche Themen uns gerade wirklich belasten, weil wir vielleicht durcheinander sind oder zu stark herausgefordert. Oder du fühlst dich bereits großartig, möchtest aber noch weitergehen. Dann helfen dir die beiden folgenden Anregungen, immer die aktuell am besten passenden Affirmationen auszuwählen.

DAS LEBENSRAD ZUM AUFSPÜREN DEINER THEMEN



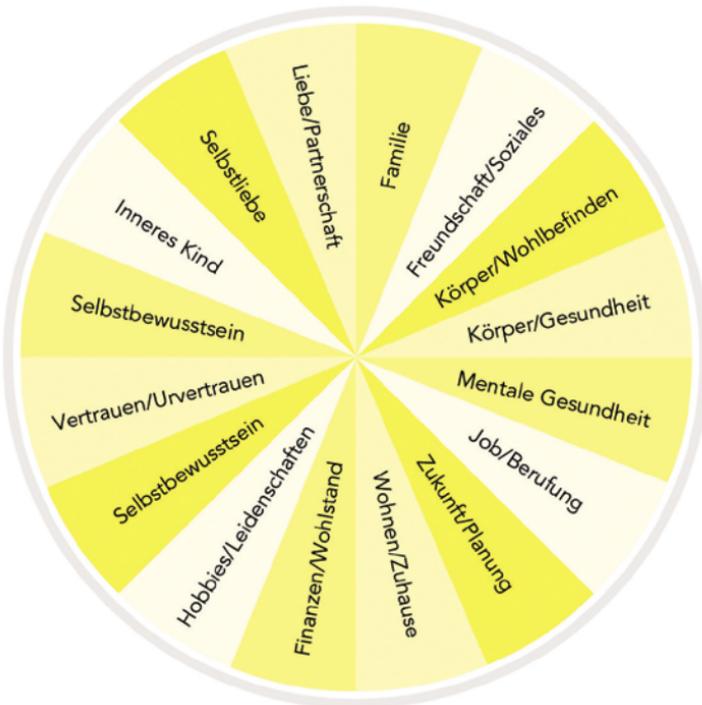
Wenn du dir nicht ganz sicher bist, bei welchem Thema oder Wunsch du anfangen möchtest, dann habe ich hier eine Übung aus dem Mentaltraining für dich, die dir die Richtung weisen kann: das Lebensrad. Es hilft dir, eine aktuelle Standortbestimmung in Bezug auf die Zufriedenheit in verschiedenen Lebensbereichen durchzuführen und so herauszufinden, welche Bereiche deine Aufmerksamkeit gerade am meisten brauchen, um wieder ins Rollen zu kommen. In wenigen Minuten findest du so heraus, wo du den Veränderungshebel Affirmation am besten ansetzen kannst.

Dazu findest du in der folgenden Grafik ein Rad, das in 16 Tortenstücke unterteilt ist. Jedes Tortenstück stellt ein wichtiges Segment in deinem Leben dar: Liebe, Familie, Job, Finanzen und so weiter. Deine Aufgabe ist es nun, deine Zufriedenheit in jedem dieser Bereiche zu bewerten. Das tust du, indem du zu einem Farb- oder Bleistift greifst und die Innenfelder des einzelnen Tortenstücks ausmalst. Jedes Stück ist noch mal in Felder unterteilt. Läuft es in einem Lebensbereich perfekt und könntest du nicht zufriedener sein, malst du alle zehn dieser Felder aus. Bist du in einem Bereich absolut unglücklich, so malst du keines der Innenfelder aus.

Wenn du alle Bewertungen durchgeführt hast, wirst du sehr deutlich erkennen, wo das Rad nicht ganz rund läuft, weil

du in einem Lebensbereich nur ein oder drei Felder markiert hast, in anderen neun oder zehn. Die Bereiche, die die wenigsten ausgefüllten Felder haben, sind jene, die deine Aufmerksamkeit und Mentalarbeit gerade am meisten benötigen. Genau mit diesen Bereichen kannst du nun starten. Wähl die passende Rubrik im Lexikon – manchmal passen vielleicht auch mehrere – und dann die passenden Affirmationen dafür.

Falls dir in diesem Lebensrad einer oder mehrere Bereiche fehlen, so ersetz diese einfach gegen für dich weniger relevante Lebensbereiche, indem du sie überschreibst.



Ängste

Mutig bist du nicht, wenn du keine Angst hast.
Mutig bist du, wenn du deine Angst liebevoll
in den Arm nimmst, bis sie bereit ist, dich
loszulassen.

Ängste sind das Natürlichste auf der Welt.
Jeder hat sie! Manchmal jedoch nehmen sie
überhand und werden zu lebensbeschränkenden
Begleitern. Gib deinen Ängsten den Raum, den
sie brauchen, nutze aber auch die Türen, mit
denen du sie entlassen kannst.

ÄNGSTE MIT INNERER SICHERHEIT AUFLÖSEN



siehe auch: Gelassenheit & Urvertrauen

- Ich bin stark, sicher und tief verwurzelt.
- Ich finde Sicherheit und Geborgenheit in mir selbst.
- Ich bin umgeben von Frieden – alles ist gut.
- Ich entscheide mich für friedvolle Gedanken.
- Jeden Tag spüre ich, wie ich gelassener und stärker werde.
- Ich bin eine Oase des Friedens, der Liebe und der Ruhe.
- Ich bin ganz in meiner Mitte – sicher und stabil.
- Ich aktiviere jetzt meinen inneren Ruhepol.
- In jedem Moment bin ich sicher, souverän und gelassen.
- Ich bin wie ein Fels in der Brandung.
- Ich bin ruhig und zuversichtlich.
- Ich vertraue meiner Kraft und überwinde meine Grenzen.
- Ich bin sicher und geborgen.
- Von Tag zu Tag fühle ich mich sicherer und stärker.
- Ich verströme eine positive Energie voller Ruhe und Gelassenheit.
- Ich bin geschützt.



SOZIALE ÄNGSTE LÖSEN



- Ich bin in jeder Situation souverän, gelassen und sicher.
- Ich ziehe Menschen an, die mich genauso, wie ich bin, als richtig und wertvoll empfinden.
- Ich strahle innere Ruhe und Selbstvertrauen aus.
- Von Tag zu Tag fällt es mir leichter, auf andere Menschen zuzugehen.
- Ich gewinne von Tag zu Tag mehr Selbstsicherheit.
- Ich vertraue meiner inneren Kraft, die mich in jedem Moment leitet und beschützt.
- Ich öffne mich für neue Menschen und empfangе Liebe und Wohlwollen.
- Ich bin jeder Herausforderung gewachsen.
- Ich bin umgeben von Menschen, die mir liebevoll und verständnisvoll begegnen.
- Ich finde in jedem Moment die Sicherheit in mir selbst.



Beruf und Erfolg

Rund ein Drittel unserer Lebenszeit verbringen wir mit Arbeit. Es ist wertvolle Zeit und sie ist viel zu schade dafür, sie einfach nur abzusetzen. Erlaub dir, berufliche Erfüllung in dein Leben einzuladen.

BERUFUNG FINDEN



- Ich vertraue auf meine innere Führung, die mir den Weg zu meiner Berufung zeigt.
- Ich wurde geboren, um meine Kräfte und Gaben zu entfalten.
- Ich erlaube mir, loszulassen und endlich zu tun, wofür ich wirklich hier bin.
- Mit jedem neuen Tag wird mir klarer, welcher Aufgabe ich wirklich nachgehen möchte.
- Ich aktiviere jetzt meine verborgenen Ressourcen, um meine wahre Berufung zum Ausdruck zu bringen.
- Ich öffne mich voller Vertrauen für meine berufliche Erfüllung.
- Mein Unterbewusstsein kennt all meine Potenziale und Wünsche und zeigt mir den Weg.
- Ich entdecke meine Fähigkeiten und Talente.
- Ich kann alles sein, was ich mir vorstelle.
- Ich erinnere mich jetzt an meine wahre Berufung.
- Ich bin reich an Gaben und Fähigkeiten und erkenne diese von Tag zu Tag immer mehr und mehr.
- Die Antwort auf die Frage nach meiner Berufung ist bereits unterwegs zu mir.
- Tief in meiner Seele finde ich meine wahre Bestimmung.
- Ich erlaube mir, in meinem Leben das zu tun, was mich erfüllt.



- Meine Berufung darf sich jetzt zeigen.
- Von Tag zu Tag komme ich meiner Berufung immer näher.
- Ich glaube an mich und meine Talente und bin gewiss, dass sich dadurch meine Berufung zeigt.
- Ich vertraue auf meine innere Weisheit, die mich zu meiner Berufung führt.

Beziehung zu dir selbst

Selbstliebe ist, wenn du morgens aufwachst, sich ein Lächeln auf deinen Lippen bildet und du dir selbst sagst: »Danke, mein Schatz, dass ich mit dir mein Leben verbringen darf.«

Die Beziehung zu dir selbst ist die wichtigste in deinem Leben. Sie begleitet dich vom ersten bis zum letzten Tag und entscheidet maßgeblich über dein Lebensglück und deinen Lebenserfolg. Pflege und stärke sie!

SELBSTFÜRSORGE LEBEN



- Ich bin mir selbst eine liebevolle Freundin, ein liebevoller Freund.
- Nur wenn ich gut für mich selbst Sorge, habe ich genug Energie, um auch für andere da zu sein.
- Ich entscheide mich für Gedanken und Handlungen, die meinem höchsten Wohl dienen.
- Ich verdiene Liebe und Mitgefühl.
- Alle Entscheidungen, die ich treffe, sind gesund und gut für mich.
- Ich nehme mir Zeit für meine Bedürfnisse.
- Ich spreche positiv und freundlich mit mir selbst.
- Ich nehme mir den Raum und die Zeit, die ich brauche.
- Je besser es mir geht, desto mehr kann ich geben.
- Ich bin die Wächterin über meine Bedürfnisse und Werte.
- Von Tag zu Tag gelingt es mir besser, gut für mich zu sorgen.
- Ich verdiene all die guten Dinge in meinem Leben.
- Als Ausdruck meiner Selbstliebe Sorge ich liebevoll für mich.
- Meine Selbstgespräche werden von Tag zu Tag liebevoller.
- Ich bin geduldig, liebevoll und freundlich mit mir selbst.
- Ich erlaube mir, mich selbst zu verwöhnen.



ÜBER DIE AUTORIN

Melanie Pignitter ist diplomierte Mental- und Selbstliebetrainerin und war fünf Jahre als Business-Coach und Kommunikationstrainerin tätig. 2015 landete sie in der größten Krise ihres Lebens, die sie durch Mental- und Selbstliebetraining überwand. Seither inspiriert sie mit ihrem Erfolgsblog und -podcast »Honigperlen« sowie ihren Büchern Hunderttausende Menschen. Ganz in diesem Sinne:



*Wenn du die Liebe
deines Lebens suchst,
schau in den Spiegel.*



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem Buch Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer Bücher auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem Buch und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in Ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

Sollten wir Ihre Erwartungen so gar nicht erfüllt haben, tauschen wir Ihnen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG
Grillparzerstraße 12
81675 München
www.gu.de

IMPRESSUM

© 2023 GRÄFE UND
UNZER VERLAG GmbH,
Postfach 860366,
81630 München



GU ist eine eingetragene
Marke der GRÄFE UND
UNZER VERLAG GmbH,
www.gu.de

ISBN 978-3-8338-9005-5
1. Auflage 2023

Alle Rechte vorbehalten.
Nachdruck, auch auszugs-
weise, sowie die Verbrei-
tung durch Film, Funk,
Fernsehen und Internet,
durch fotomechanische
Wiedergabe, Tonträger und
Datenverarbeitungssys-
teme jeglicher Art nur mit
schriftlicher Genehmigung
des Verlages.

Projektleitung:
Anja Schmidt

Lektorat: Diane Zilliges

Bildredaktion:
Simone Hoffmann

Cover- und Layout-
gestaltung: ki36 Editorial
Design, München,
Daniela Hofner

Herstellung: Renate Hutt
Satz: Uhl + Massopust,
Aalen

Reproduktion: Longo AG,
Bozen

Druck und Bindung:
DZS Grafik, Slowenien

Syndication:
www.seasons.agency

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy;
Weitere Bilder: Adobe
Stock: S. 14, 33, 56, 94,
113, 124, 127, 130, 137,
169, 190; Cary Bates/
Unsplash: S. 78; GU/
Pia Bublies: S. 65; Cyrill
Cucueco/Unsplash: S. 106;
Getty Images: S. 17, 36, 62,
76, 105, 111, 119, 133,
146, 180, 184; Andrea
Goller/Seelen Spiegel-Foto:
S. 189; Rudion Kutsaiev/
Unsplash: S. 8; Mauritius
Images: S. 10, 43, 66, 87,
153; Plainpicture: S. 5,
54, 102, 142, 161, 163;
Shutterstock: S. 29, 51, 75,
109, 175; Stocksy: S. 18,
24, 60, 83, 84, 91, 97, 99,
105, 154, 164; Ekaterina
Shevchenko/Unsplash:
S. 183

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE



Die Macht der Worte

Worte können großen Schmerz, aber auch unendliche Freude auslösen. Wohl jeder von uns erlebt das schon als Kind. Besonders negative Sätze, die wir über uns hören, brennen sich ebenso ins Bewusstsein ein wie besonders positive.

Erfreulicherweise können wir zu jeder Zeit alte negative Glaubenssätze überschreiben und neue etablieren.

Das Werkzeug dafür heißt Affirmationen. Sie können mit der Macht der Worte unser ganzes Leben verändern.

Melanie Pignitter, eine der erfolgreichsten Bloggerinnen Österreichs, räumt mit gängigen Mythen über Affirmationen auf. Sie vermittelt Schritt für Schritt, wie genau man mit ihnen arbeitet, um dauerhaft glücklicher, gesünder und erfolgreicher zu werden.

EXTRA: Großer Lexikon-Teil mit den kraftvollsten Affirmationen für alle Lebensbereiche.

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-9005-5



www.gu.de