
Die Kraft liegt in Ihren Gedanken!

– In Büchern, auf Social-Media-Kanälen oder auf Plakaten – Affirmationen sind in einer Gesellschaft, die sich zunehmend auch mit mentaler Gesundheit beschäftigt, allgegenwärtig.

Aber was bedeutet der Begriff überhaupt?

Affirmation oder lateinisch "affirmatiō" heisst übersetzt Versicherung oder Beteuerung und steht in der Theorie für eine bejahende und zustimmende Haltung. Als Glaubenssätze verkörpern sie Ihre Einschätzung Ihnen selbst gegenüber und sind als Ich-Aussagen formuliert.

Den Spruch „Du bist, was du denkst.“ haben Sie sicherlich schon einmal gehört. Sie wissen auch, wie wichtig Ihr Mindset für Ihr Wohlbefinden und Ihren Erfolg sind. Unsere Gedanken bestimmen nicht nur unsere Einstellung, sondern auch unser Verhalten.

Affirmationen können also ein richtig starkes Werkzeug sein, um negative Gedanken zu minimieren.

Übernehmen in Ihrem Kopf trotzdem negative Monologe die Oberhand? „Ich kann das nicht.“, „Ich bin noch nicht bereit dazu.“, „Ich bin schuld daran.“. Wir kennen diese Gedankenspirale nur zu gut und wissen, sie beeinflusst uns unterbewusst und schränkt uns auf diese Weise in unseren Handlungen, Träumen und Zielen ein.

Negative Affirmationen durch positive auszutauschen, bedeutet jedoch nicht, sich Dinge einzureden, an die man nicht glaubt oder sich selbst zu belügen. Damit Sie von den Glaubenssätzen profitieren, sollen Sie von Herzen kommen, relevant und auf Ihr Leben und Ihre Ziele zugeschnitten sein. Amy Cuddy redet in dem Zusammenhang von Selbstaffirmationen. Sie beruhen auf den Werten der besten Version Ihrer Selbst.

Welche Werte beschreiben Sie am besten? Warum sind sie Ihnen so wichtig? Wie handeln Sie im Alltag nach ihnen?

Damit Sie Affirmationen erfolgreich in Ihr Leben integrieren können, ist es wichtig, immer zu überlegen, ob sie auch wirklich Ihren inneren Werten entsprechen.

Die folgende Liste mit positiven Affirmationen dient also vor allem der Inspiration. Ich bin mir sicher, Sie finden die eine oder andere Affirmation, die mit Ihren Idealen übereinstimmt.

Tipp

Am effektivsten lassen sich rasche Veränderungen erzielen, wenn Sie dies täglich schriftlich machen.

Beispiele Positive Affirmationen für jeden Tag.

- Ich bin gut genug, wie ich bin
- Ich akzeptiere meine Grenzen
- Ich bin nett zu mir
- Ich verdiene es, glücklich zu sein
- Ich bin vollkommen
- Ich bin in der Lage, meine Ziele zu erreichen
- Ich glaube an mich
- Ich vertraue mir
- Ich darf nein sagen
- Ich darf ja sagen
- Ich lasse negative Dinge los
- Ich darf Fehler machen
- Ich verdiene es, geliebt zu werden
- Ich gebe mir die Erlaubnis zu tun, was richtig für mich ist
- Ich höre auf meine Intuition
- Ich gehe immer den richtigen Weg
- Ich bin dankbar dafür Menschen in meinem Leben zu haben, die mich wertschätzen
- Ich lerne jeden Tag von mir selbst
- Ich habe oberste Priorität
- Ich brauche niemanden, um mich geliebt zu fühlen
- Ich verurteile mich nicht
- Ich bin stark und selbstbewusst
- Ich bin in Balance
- Mein Körper ist mein bester Freund
- Ich verdiene es, gesund zu sein
- Ich vertraue den Signalen meines Körpers
- Ich nehme mir die Zeit, um mich um meinen Körper zu kümmern
- Ich entscheide, wie ein gesunder Körper aussieht
- Meine mentale und körperliche Gesundheit hat Priorität

