

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-

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.



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 kreiert. 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?«

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.

POWERAFFIRMATIONEN: WIE DIR DIE RICHTIGEN WORTE ZUFALLEN



Wenn du gerade nicht an einer bestimmten Affirmation arbeitest oder einfach Lust hast, die Kraft der Worte zusätzlich täglich für dich zu nutzen, dann mach Gebrauch von diesen 100 Poweraffirmationen. Per Zufall fliegt dir damit täglich genau jener Kraftsatz zu, den du am dringendsten brauchst. Wie das gelingt? Ganz einfach.

Die Poweraffirmationen sind so aufbereitet, dass du sie kopieren oder auch abschreiben kannst. Dann kannst du jede einzelne quadratisch ausschneiden, sodass du viele kleine Affirmationszettel in der Hand hast. Gib dann alle Zettel in eine Box oder ein Glas und zieh daraus täglich oder wann immer dir danach ist eine Affirmation. Du wirst erstaunt sein: Meist schnappst du dir genau den Satz, der dir in der aktuellen Situation am besten helfen kann. Zufall: Es fällt dir zu, was in deinem Leben gerade fällig ist.



Dieser Tag ist ein Geschenk, das ich mit Liebe und Freude annehme.	Wie ein Magnet ziehe ich liebevolle Menschen in mein Leben.	Ich komme jetzt in meine volle Kraft und gebe mich der Fülle des Lebens hin.	So, wie ich weiß, dass morgen die Sonne wieder aufgeht, so weiß ich auch, dass das Leben für mich sorgt.
Alle Zellen meines Körpers sind auf Liebe und Gesundheit ausgerichtet.	Jeden Tag fühle ich mich mehr und mehr mit meiner inneren Weisheit verbunden.	Heilung durchströmt meinen Körper und meinen Geist.	Egal was heute passiert, ich bin und bleibe ruhig und gelassen.
Ich öffne mich für eine positive Wende in meinem Leben.	Alles, was ich brauche, kommt zum richtigen Zeitpunkt zu mir.	Alles geschieht zu meinem Besten.	So, wie ich weiß, dass morgen die Sonne wieder aufgeht, so weiß ich auch, dass alles gut wird.
Ich liebe mich selbst so, wie ich heute bin und morgen sein werde.	Ich bin es wert, geachtet und geliebt zu werden.	Ich spüre die heilsame Ruhe, die mich von meiner Körpermitte aus überkommt.	Alles, was ich brauche, um glücklich zu sein, ist bereits auf dem Weg zu mir.

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