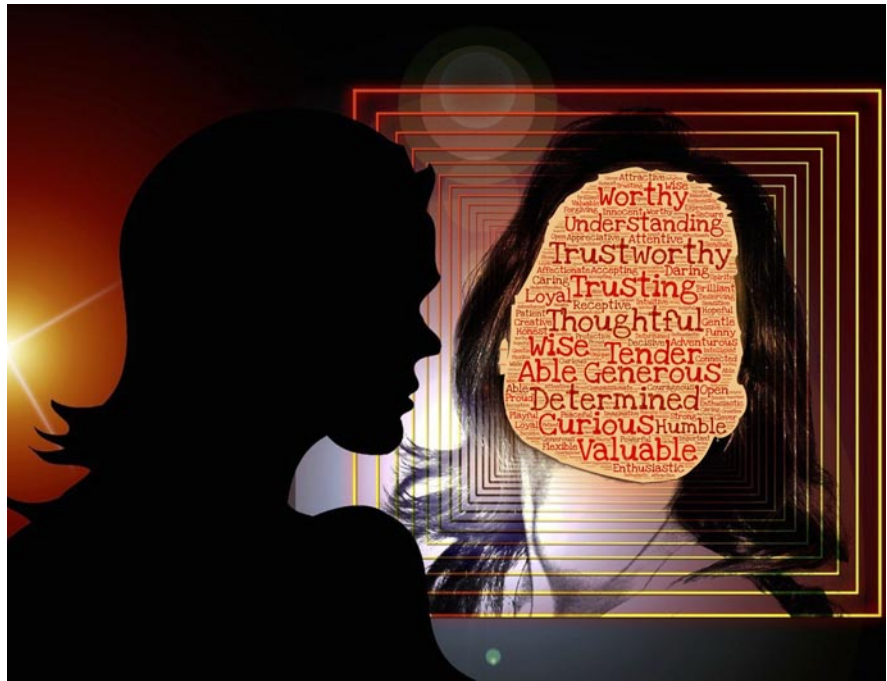


BEV ME-Techniken

10



AFFIRMATIONEN erstellen

Warum Dir Affirmationen nützen

Sicher hast Du zumindest eine ungefähre Vorstellung davon, was eine Affirmation ist: Es handelt sich um eine Aussage, mit der Du Dich selbst oder Deine Situation positiv bewertest oder die einen Zustand beschreibt, in dem Du Dich befinden möchtest. Diese Aussage verankerst Du durch ständige Wiederholung fest in Deinem Bewusstsein.

Was aber hat es für einen Nutzen, wenn Du ständig vor Dich hinsagst: »Ich bin attraktiv« oder »Ich habe meine finanzielle Situation voll im Griff«?

Der Haupteffekt ist wohl der: Es führt dazu, dass Du an Dich selbst und an die Realisierbarkeit Deiner Wünsche glaubst. Das macht Mut. Und der Mut wiederum bewirkt, dass Du aktiv wirst, um Deine Situation zu verbessern.

Man könnte die Sache aber auch andersherum formulieren und von der negativen Seite kommen (auch wenn wir gerade heute im Zusammenhang mit Affirmationen mit negativen Aussagen vorsichtig sein wollen): Wir alle haben manchmal Tage, an denen wir an uns selbst zweifeln und geneigt sind, unsere Ziele als unerreichbar einzuschätzen. In den meisten Fällen sind diese Zweifel und allzu skeptischen Einschätzungen falsch, können aber zur selbst erfüllenden Prophezeiung werden. Denn wenn wir uns beispielsweise ständig für unattraktiv oder ungeschickt halten, achten wir besonders auf Situationen, in denen diese Einschätzung bestätigt (vielleicht sogar nur *scheinbar* bestätigt) wird. Und das wiederum verfestigt unser negatives Selbstbild.

Ähnlich ist es mit Zielen, an deren Erreichbarkeit wir zweifeln: Wir haben sie innerlich schon halb und halb aufgegeben und arbeiten daher gar nicht mehr ernsthaft daran, ihnen näherzukommen. So kommen wir nicht vorwärts, und das wiederum bestätigt uns in der Auffassung, dass die Ziele eben unerreichbar sind.

Affirmationen sind ein sehr guter Helfer, wenn es darum geht, diesen negativen Kreisprozess zu durchbrechen und in einen positiven umzuwandeln.



Plötzlich glaubst Du ernsthaft, dass Du attraktiv bist. Daher nimmst Du verstärkt Situationen wahr, in denen jemand Dich attraktiv findet. Das bestärkt Dich in Deiner Auffassung, attraktiv zu sein. Und das wiederum bewirkt, dass Du mit mehr Selbstbewusstsein auf Deine Mitmenschen zugehst – und noch mehr von ihnen werden Dich daher attraktiv finden.

Ähnlich ist es mit der vermeintlichen Ungeschicklichkeit: Aufgrund Deiner Affirmationen wird Dir bewusst, dass Du Dich in vielen Situationen geschickt anstellst. Das führt dazu, dass Du mit mehr Mut und Ausdauer an alle möglichen Herausforderungen herangehst und sie meisterst.

Und ebenso arbeitest Du dank dieser Methode konsequent an der Erreichung Deiner Ziele. Du nimmst Deine Fortschritte in Richtung auf Dein Ziel bewusster wahr und lässt Dich durch den einen oder anderen kleinen Fehlschlag nicht gleich entmutigen, weil Du weißt, dass das Ziel erreichbar ist.

Das alles gelingt dadurch, dass Du mit der Affirmation Dein Unterbewusstsein umprogrammierst. Jeder Mensch ist geneigt, an eine Aussage zu glauben, die er nur oft genug hört (oder liest). Das ist ein Effekt, auf den Werbung oder politische Propaganda baut und dessen Wirksamkeit sich auch immer wieder bestätigt – wenn die Werbung oder Propaganda gut gemacht ist.

Hier sind wir bei einem wichtigen Punkt: Es gibt durchaus auch unwirksame Werbung oder Propaganda. Viele der Parolen etwa, die in der DDR vierzig Jahre lang verkündet und den Menschen eingehämmert wurden, hat am Ende kaum mehr jemand geglaubt.

Genauso kommt es bei Affirmationen darauf an, dass Du selbst an sie glauben und sie richtig aufnehmen kannst, damit sie wirksam sind. Und deswegen wollen wir uns heute ein wenig damit beschäftigen, wie Du mit Affirmationen *auf die richtige Art* arbeitest.



Die Vorbereitung: Erkenne zuerst, was Du willst

Vielleicht ist Dir schon spontan ein Thema eingefallen, das Du mithilfe einer Affirmation bearbeiten könntest. Dann überspringst Du diesen Abschnitt. Aber auch wenn Du noch keine Idee hast, brauchst Du deswegen mit der Affirmations-Arbeit nicht zu warten, bis Du einmal einen konkreten Anlass hast, sie zu nutzen.

Probiere vielmehr am besten die Technik gleich auf der Stelle aus!

1 Der erste Schritt hierfür ist, dass Du Dir überlegst, was in Deinem Leben Du mit Affirmationen verändern könntest und willst. Beginne also mit einem **Brainstorming**. Schreib Dir auf, was Dir dazu einfällt. Das könnte beispielsweise sein:

- eine positive Eigenschaft, die Dir wichtig ist und von der Du nicht sicher bist, ob Du sie in ausreichendem Maß besitzt,
- eine negative Eigenschaft, die Du loswerden willst,
- ein Ziel, das Du erreichen willst und das Dir weit entfernt erscheint,
- eine pessimistische Einschätzung Deiner selbst oder Deiner Lage, die Dich im Alltag behindert oder quält,
- ein Traum, den Du schon länger hegst und an dessen Erfüllung Du nie ernsthaft geglaubt hast,
- ein Zweifel an Dir selbst, den Du loswerden willst,
- ein Gefühl, das Dir guttut und das Du öfter erleben willst.

Notiere Dir ungefiltert alles, was Dir dazu einfällt, überlege auch nicht lange wegen der Formulierung.

2 Wenn Du meinst, dass Du fertig bist und Dir nichts mehr einfällt, dann geh Deine Liste durch. Möglicherweise sind einige Punkte dabei, die sich nicht so gut für eine Bearbeitung mit Affirmationen eignen.



Das sind vor allem sehr **kurzfristige Ziele** oder solche, die **nur für den Moment eine Bedeutung für Dich haben**.

Konkret: Wenn Du morgen einen Termin auf einem Amt hast, der Dir unangenehm ist, dann ist das eher nichts, wofür Affirmationen sich optimal eignen.

Anders würde der Fall schon wieder liegen, wenn Du generell einen Horror vor Ämtern und Bürokratie hast – denn dann wird das Thema in Zukunft wahrscheinlich irgendwann wieder aktuell werden, und es könnte durchaus sinnvoll sein, es anzugehen.

Oder aber wenn der Termin, der Dir bevorsteht, große Bedeutung für Dein weiteres Leben hat (etwa weil es darum geht, ob Du eine Staatsangehörigkeit oder ein Visum bekommst, das Dir wichtig ist). Wenn der Termin allerdings tatsächlich bereits morgen wäre, wäre es fast zu kurzfristig, um noch mit Affirmationen zu beginnen – denn die wirken am besten, wenn Du sie über längere Zeit praktizierst (siehe Seite [10](#)). Einen Versuch wäre es aber vielleicht trotzdem wert.

Der langen Rede kurzer Sinn: Streiche ggf. solche kurzfristigen, nur für den Tag bedeutenden Punkte aus Deiner Liste.

- 3** Das Gleiche machst Du mit Punkten, die nur **Nebenthemen** sind – irgendwelche Wunschvorstellungen, die Dir zwar spontan einfallen, von denen Du aber bei genauer Prüfung feststellst, dass sie in Deinem Leben und Denken bisher keine wesentliche Rolle gespielt haben.

Vielleicht hast Du gestern gerade auf YouTube einen Film über Hochseesegeln entdeckt und willst das unbedingt auch einmal machen. So etwas kann eine »Eintagsfliege« sein, und Du würdest damit Dein Affirmations-Programm nur überfrachten. (Anders könnte der Fall wiederum aussehen, wenn Du von der Idee in einem Jahr immer noch in gleicher Weise begeistert wärst, sie geradezu zu einer »fixen Idee« von Dir geworden wäre. Aber das solltest Du auf jeden Fall erst einmal abwarten.)



- 4 Die übrig gebliebenen Punkte kämmst Du jetzt danach durch, ob es vielleicht einige gibt, die im Grunde **zu ein und demselben Thema gehören**.

Wenn Du zum Beispiel aufgeschrieben hast: »Ich möchte endlich eine/n feste/n Partner/in finden«, »Ich glaube oft, dass meine Wirkung auf das andere Geschlecht größer sein könnte« und »Ich möchte attraktiv aussehen«, dann ist klar: Das gehört irgendwie zusammen. Markiere diese Listeneinträge in der gleichen Farbe oder verbinde sie durch Pfeile. Es kann sinnvoll sein, dass Du sie zu einem »Über-Thema« zusammenfasst und dieses noch einmal eigens notierst.

Unterm Strich hast Du somit bald deutlich weniger Themen als nach dem Brainstorming.

- 5 Die übrig gebliebenen Themen bekommen jetzt »Platzziffern«, je nach ihrer Wichtigkeit für Dich.

Dann entscheidest Du, wie viele der Themen mit den besten Platzziffern Du sofort angehen willst.



Wie Du Deine Affirmationen richtig erstellst

Jetzt sind wir beim Herzstück unseres heutigen Reports: Wie machst Du es, dass Du die Affirmationen gut und richtig erstellst, damit sie auch wirksam sind? Hier gibt es ein paar goldene Regeln, die Du unbedingt beachten solltest und die wir Dir hier kurz erklären.

Immer so formulieren, als ob Dein Ziel schon erreicht wäre

Die stärkste Wirkung auf Dein Unterbewusstsein haben klare Aussagesätze, die einen bestehenden Zustand beschreiben. Deshalb holst Du in Deinen Affirmationen den Zielzustand, den Du anstrebst, gleich in die Gegenwart. Ein »Ich will« oder ein »Ich werde« hat in einer solchen Formulierung nichts zu suchen. Vielmehr steht eine Affirmation immer im Präsens und kennt kein Wenn und Aber:

*Ich **bin** selbstbewusst.*

*Ich **habe** während der Arbeit meine Emotionen immer unter Kontrolle.*

*Ich **nehme** mir die nötige Zeit für die Pflege meiner Beziehung.*

Affirmationen immer positiv formulieren

Auf Deiner Liste stehen sicherlich nicht nur positive Eigenschaften und Ziele, sondern auch Dinge, die Du nicht mehr haben willst, von denen Du wegwillst. Das ist auch ganz in Ordnung, wir haben Dich ja ausdrücklich ermutigt, auch Dinge wie negative Eigenschaften, pessimistische Einschätzungen oder Selbstzweifel aufzuschreiben.

Deine Kunst besteht darin, die negativen Formulierungen, die Du spontan zu Papier gebracht hast, in positive umzuwandeln.

Warum Du das tun musst, hat einen einfachen Grund: Jede negative Formulierung, die in einer Affirmation vorkommen würde, würde Dich negativ beeinflussen. Auch wenn Du etwas Negatives ausdrücklich verneinst, hakt es sich



dennoch in Deinem Unterbewusstsein fest – nur dadurch, dass Du es aussprichst, hörst oder liest. Anders als Dein bewusstes Denken kann nämlich Dein Unterbewusstsein keine Verneinungen verarbeiten und nimmt nur die positiven oder negativen Bedeutungen auf, die mit einem Begriff verknüpft sind.

Wenn Du also beispielsweise an Deiner Wirkung auf das andere Geschlecht zweifelst, dann denke nicht daran, dass Du von Deinem Zweifel wegwillst, sondern nimm einfach die zugehörige positive Aussage:

Ich übe eine beachtliche Wirkung auf das andere Geschlecht aus.

Oder wenn Du Dir notiert hast: »Ich zaudere und zweifle manchmal lange, bevor ich ins Tun komme«, dann überlegst Du Dir, wie Du das Ziel formulieren könntest, das Du erreichen willst. Das klingt dann vielleicht so:

Ich packe meine Aufgaben mit Energie und beherzt an.

Nimm nur Dein eigenes Denken und Handeln in den Blick

Erinnere Dich an unsere Aussage vorn: Mit Affirmationen programmierst Du Dein Unterbewusstsein um.

Daraus ergibt sich allerdings auch, dass Du nur Dich selbst und nicht andere Menschen umprogrammieren kannst.

Es hat also keinen Sinn, wenn Du Dich morgens vor den Spiegel stellst und sagst: »Mein Partner ist stets offen für meine Wünsche.«

Heißt das, solche Anliegen lassen sich gar nicht mithilfe von Affirmationen bearbeiten? – Doch, das ist in vielen Fällen sogar möglich. Überleg Dir, ob Du nicht durch eine Veränderung Deiner Einstellung und Deines Handelns auf eine andere Person einen Einfluss ausüben kannst, der in die gewünschte Richtung führt.

Möglicherweise ist also so etwas der Schlüssel zur Erfüllung der Wünsche an Deinen Partner:

Ich schenke meinem Partner viel Aufmerksamkeit und Zuwendung.



Oder wenn Du Dich im Kollegenkreis ein wenig als Außenseiter fühlst, könnte vielleicht das helfen:

Ich gehe offen auf meine Kollegen zu und interessiere mich für sie und ihre Anliegen.

Keine Übertreibungen

In der Einleitung haben wir schon darauf hingewiesen, dass die Inhalte von Affirmationen etwas sein sollten, an das Du wirklich glauben kannst.

Daher solltest Du nicht gleich nach den Sternen greifen und Dich in Deinen Formulierungen zum Superhelden hochstilisieren. Statt »Ich bin so schön, ich bin so toll, ich bin der Anton aus Tirol« ist oft eine Nummer kleiner sinnvoll. Bevor Du also mit einer Affirmation arbeitest wie »Die Menschen finden mich großartig«, gehe vielleicht auch ein:

Vielen Menschen zaubere ich ein Lächeln ins Gesicht.

Details sind vorteilhaft

Dein Unterbewusstsein arbeitet auf eine ganz spezielle Weise. Es ist nicht von Logik, sondern von Vorstellungen und Bildern geprägt. Daher kann es sinnvoll sein, dass Du Deine Affirmationen mit Details anreicherst. Es muss auch nicht immer nur ein einziger Satz sein, mit dem Du den gewünschten Zustand beschreibst.

Du kannst also Deine Affirmationen nach Herzenslust ausschmücken.

Wenn wir oben bei der Wirkung auf das andere Geschlecht waren, so könntest Du beispielsweise den Satz *Ich übe eine beachtliche Wirkung auf das andere Geschlecht aus* durch ein paar Formulierungen ergänzen, die beschreiben, wie das konkret aussieht. Zum Beispiel:

Immer wieder ernte ich bewundernde Blicke von Frauen/Männern.

Oft kommt es vor, dass Frauen/Männer mich spontan freundlich ansprechen.

Es gibt reichlich Gelegenheiten zu kleinen Flirts.



Tag für Tag mit Affirmationen leben

Affirmationen leben von ständiger Wiederholung. Nur wenn Du sie immer und immer wieder hörst oder vielleicht auch geschrieben vor Dir siehst, haben sie den gewünschten Effekt auf Dein Unterbewusstsein.

Die einfachste und bekannteste Methode ist, dass Du sie in geeigneten Situationen möglichst oft vor dich hin sprichst. Viele schwören darauf, das vor dem Spiegel zu tun – das kannst Du ja testen und für Dich herausfinden, was es bewirkt. Ein Fehler ist es ganz sicher nicht!

Besonders wirkungsvoll sind Affirmationen abends vor dem Einschlafen oder morgens beim Aufwachen.

Es gibt aber noch unendlich viele weitere Möglichkeiten, wie Du es erreichst, dass Du die Affirmationen sozusagen ständig um Dich hast, dass sie immer wieder auf Dich einwirken können. Hier ein paar Anregungen, was Du beispielsweise tun könntest:

- Es muss nicht immer Sprechen sein. Auch sie innerlich, geistig zu wiederholen, nützt ebenso viel. Vor allem kannst Du das ohne Probleme auch tun, wenn andere Menschen um Dich herum sind. 😊
- Klebe Zettel mit den Affirmationen überall dorthin, wo Du besonders oft hinschaust.
- Trage sie als Erinnerung in Deinen elektronischen Kalender ein. Programme alles so, dass Du möglichst oft (auf jeden Fall mehrmals täglich) erinnert wirst.
- Singe die Affirmationen auf die Melodie Deines Lieblings-Songs oder auf eine selbst ausgedachte Melodie.



- Nimm Deine Affirmation(en) auf Audio auf und spiele sie immer wieder ab.
- Mach die Audioaufnahme zu Deinem Weckton am Morgen. Das geht nicht nur beim klassischen Radiowecker, auch Smartphone-Betriebssysteme bieten die Möglichkeit, sich mit einer Aufnahme aus der eigenen Musik-Bibliothek wecken zu lassen.
- Gestalte Deine Affirmation(en) in schöner Schrift und hänge sie an einem Platz auf, von dem aus Du sie oft anschauen kannst.
- Visualisiere Deine Affirmation(en) mit einer Collage oder einem selbst gezeichneten Bild.
- Nutze die Schrift oder das Bild für Deinen Schlüsselanhänger.
- Nutze die Schrift oder das Bild für den Startbildschirm/Sperrbildschirm Deines Smartphones.

Das waren nur ein paar Ideen. Wenn Du ein wenig nachdenkst und kreativ wirst, fallen Dir sicherlich noch weitere Möglichkeiten ein, wie Du Dich oder Dein Unterbewusstes immer wieder mit der Affirmation konfrontieren könntest.

Wichtig ist bei alledem, dass Du »dranbleibst« und **Dein Affirmations-Programm über einen längeren Zeitraum intensiv durchziehst**. Experten sind sicher, dass der häufigste Grund für mangelnden Erfolg bei der Affirmationsarbeit einfach der ist, dass man zu früh wieder damit aufhört.

Damit Du eine konkrete »Hausnummer« hast, um welche Größenordnungen es geht: Wenige Tage nützen kaum etwas, das Minimum sind mehrere Wochen. Im Idealfall ziehst Du das Ganze über Monate durch.



Dabei wollen wir Dir jetzt viel Spaß und Erfolg wünschen. Und wie Du ja schon weißt, steht unser Angebot: Wenn Du zu dieser Technik – oder auch zu anderen BEV-Techniken – noch Fragen hast oder Unterstützung brauchst, kannst Du uns gern kontaktieren unter

Support@bev-methode.de



Impressum

© 2022 Clever und Vital UG (haftungsbeschränkt),

88167 Gestratz, Germany

All rights reserved.

Veröffentlichung, auch auszugsweise, ist nur aufgrund schriftlicher Genehmigung des Copyright-Inhabers erlaubt.

Hinweis:

Um den Lesefluss nicht zu beeinträchtigen, verwenden wir bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen zwar häufig nur die gewohnte männliche Sprachform, meinen aber gleichermaßen Personen weiblichen und diversen Geschlechts.

