

Positives Denken lernen mit Glaubenssätzen und Affirmationen

Mit positiven Glaubenssätzen, Affirmationen oder positiven Gedanken können Sie sukzessive Ihre Ziele erreichen und erfolgreicher werden. Affirmationen oder Glaubenssätze können Sie auf alle Bereiche des Lebens anwenden zum Beispiel Erfolg, Beruf, Abnehmen, Rauchen oder Gesundheit, um wenige Möglichkeiten zu nennen.

Affirmationen Anleitung

Hier erhalten Sie eine Anleitung, wie Sie eigene Affirmationen schreiben bzw. erstellen können, um ihr positives Denken voranzutreiben. Natürlich können Sie diese Vorgehensweise für das Erstellen auch auf andere Lebensbereiche anwenden, so zum Beispiel für Erfolg, Loslassen, Geld, Abnehmen, Nichtraucher, Gesundheit oder Liebe.

Wichtig ist es bei allen Affirmationen, dass Sie sie täglich mehrfach wiederholen. Das Beispiel der Affirmationen bezieht sich auf die Jobsuche und einen neuen Arbeitsplatz. Wussten Sie denn, dass es ganz einfach ist selbst positive Affirmationen zu schreiben, vollkommen unabhängig für welches Thema? Folgende Anleitung zur Erstellung eigener Affirmationen soll Ihnen dabei helfen:

Thema festlegen

Schritt 1: Legen Sie Ihr spezielles Thema für die Affirmation fest, zum Beispiel. Gesundheit, Liebe, Beruf, Abnehmen, Erfolg etc.

Beispiel: Beruf

Thema konkretisieren

Schritt 2: Konkretisieren Sie Ihr Thema: Was genau möchte ich erreichen? Gibt es ein Unterthema, das mich besonders anzieht?

Beispiel: Arbeitsplatz finden

Prozessorientiert formulieren

Schritt 3: Formulieren Sie prozessorientiert (benutzen Sie Verben und Adjektive) und verwenden Sie keinen bestimmten Zeitpunkt, wann das Ziel erreicht sein soll.

Beispiel: "wird mir täglich klarer" oder "bringt mich ständig voran"

Positive Eigenschaften einbauen

Schritt 4: Bauen Sie positive Eigenschaften Ihrer Selbst ein und achten Sie darauf, ob Sie die Affirmation selbst annehmen oder eher ablehnen.

Beispiel: "mein positives Wesen" oder "Meine Stärken"

Kurz und prägnant formulieren

Schritt 5: Formulieren Sie kurz und prägnant! Je kürzer die Affirmation ist, je stärker und schneller wirkt sie. Kürzen Sie jedoch nicht zu stark, sonst werden wesentliche Inhalte weggelassen. Dann lieber mehrere Teile bilden.

Beispiel: Mein positives Wesen bringt mich täglich meinem Arbeitsplatz näher.

Sinneskanäle nutzen

Schritt 6: Versuchen Sie Ihrer Affirmation, beim Sprechen oder Denken eine Melodie zu verleihen, die Ihnen gefällt. Nutzen Sie alle Sinneskanäle aus, um Ihre Affirmation zu verstärken.

- **Sehen:** Schreiben Sie die Affirmation auf und gestalten Sie sie so, dass Sie sie ansprechend finden.
- **Hören:** Sprechen Sie Ihren erstellten Text laut aus oder singen und summen Sie
- **Fühlen:** Spüren Sie die positiven Wirkungen Ihrer Affirmation, verbinden Sie ein positives Gefühl damit.

Vielleicht können Sie Ihrer Affirmation sogar einen angenehmen Geruch oder Geschmack zuordnen und Ihr positives Denken damit noch verstärken.

Weitere Infos

Im Artikel [Positives Denken lernen](#) mit Sprüche, Affirmation und Kriterien lernen Sie mehr zu diesem Thema.