



# Affirmation einfach erklärt

**Affirmation** könnte mit "Bekräftigung", "Beteuerung", "Versicherung" übersetzt werden. Meist wird Affirmation im Sinne von **positiver Selbstbekräftigung** verwendet.

Durch **positive Selbstbekräftigung** können destruktive gegen Dich selbst gerichtete Selbstkonzepte und Selbstgespräche, Selbstkommunikation, innerer Dialog mit Deinen verschiedenen inneren Anteilen erfolgreich verändert werden.

Affirmationen können negative Stimmen in Dir ausschalten und damit Deinen Erfolg wahrscheinlicher machen. Es geht darum, Deine Wünsche und Vorstellungen als Merksätze zu formulieren und diese kontinuierlich zu wiederholen. Aus Deinen formulierten Wunschgedanken müssen feste Überzeugungen werden, wenn sie die Basis für eine positive Veränderung Deines eigenen Verhaltens oder der eigenen Einstellung werden sollen.

Ein **Glaubenssatz** ist der sprachliche Ausdruck von etwas, an das jemand glaubt, was jemand für wahr hält. Glaubenssätze sind ein Ausdruck innerer Vorstellungs-Modelle- auch Überzeugungen. Die Affirmation ist für mich auch eine Möglichkeit, **um negative, limitierende Glaubenssätze** in Deinem Verstand zu erkennen und zu transformieren, von denen Du jetzt heute weißt, dass sie Dir nicht mehr dienen und Dein Wachstum blockieren.

**Negative, limitierende Glaubenssätze** sind so festgefahrene Vorstellungen von Dir und vom Leben, dass Du sie für wahr, zumindest jedoch für höchst wahrscheinlich wahr hältst. Sie vergiften Dein Leben auf allen Ebenen. Sie tauchen so automatisch in Dir auf, dass Du gar nicht mehr bewusst darüber bist oder nicht mehr darüber kritisch nachdenkst. Sie sind einfach da, und Du denkst resigniert: „So bin ich!“ oder „So ist das Leben eben!“.

Sie sind das, was dich davon abhält, Deine Ziele zu erreichen. Sie versorgen Dich mit Pessimismus, alten Ängsten, negativen Selbstgesprächen und Zweifeln. Deine Hoffnung und Dein Selbstvertrauen schwinden, und Dich verlässt der Mut. Einschränkende Glaubenssätze stehen Dir bei einem selbstbestimmten Leben im Weg. Kurz gesagt, halten sie uns alle davon ab, das Leben unserer Träume zu führen. Wahrscheinlich hast Du sie Dir angenommen, als Du noch klein warst, noch nicht so viel vom Leben wusstest, vieles noch nicht verstanden und alles auf Dich bezogen interpretiert hast. Oft werden diese negativen Überzeugungen getragen und verkörpert von einem Deiner Inneren Anteil, Deinem „SchattenKind“.

Gut, wenn es Dir gelingt, Dich so mit den negativen Glaubenssätzen so auseinanderzusetzen, dass Du sie zu positiven Glaubenssätzen umwandeln kannst, die Dich im Leben unterstützen und Dich in Deinem Wachstum weiterbringen können. Außerdem tragen sie zur Heilung Deines „SchattenKindes“ bei, zur Stärkung Deines „Sonnenkindes“ und Deines ganzen Systems. Je weiter Deine Heilung fortschreitet, desto mehr Energie, Zuversicht und Selbstvertrauen werden frei und stehen Dir zur Verfügung, Dir das Leben zu erschaffen, das Du wirklich! wirklich! willst. Affirmationen sind ein Weg, Dich dabei zu unterstützen, wenn Du mit ihnen umzugehen lernst.

Affirmationen können Anlass zur Meditation, Selbsterforschung und Wachstum sein.

