

# Affirmationen für positive Gedankenmuster



## Ziel der Übung

- Förderung positiver Gedankenmuster und Glaubenssätze
- Verbesserung des Selbstbewusstseins und der emotionalen Resilienz
- Aufbau von Ruhe, Achtsamkeit und Wohlbefinden

**Dauer:** 2-5 Minuten (je nach Anzahl der Affirmationen)

## Vorbereitung

- Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist.
- Setze dich bequem hin oder lege dich entspannt hin.
- Schließe die Augen, entspanne deine Schultern und atme einige Male tief ein und aus.

## Anleitung

### Wähle deine Affirmationen:

- Notiere oder merke dir 5-10 positive Aussagen, die zu deinen Zielen und Bedürfnissen passen.
- Beispiele: "Ich bin ruhig und gelassen." oder "Ich bin wertvoll und genug."

### Sprich oder denke die Affirmationen:

- Wiederhole die Affirmationen langsam und bewusst, entweder laut, leise oder in Gedanken.
- Verweile bei jeder Aussage, um ihre Bedeutung zu spüren.

### Fokussiere dich auf dein Gefühl:

- Visualisiere, wie sich die positiven Aussagen in deinem Leben manifestieren.
- Achte auf das Gefühl der Zuversicht und Entspannung, das entsteht.

### Bleibe konsequent:

- Führe die Übung täglich aus, vorzugsweise morgens nach dem Aufwachen oder abends vor dem Schlafengehen.

### Wann anwenden?

- Bei negativen Gedanken oder Zweifeln: Um den Fokus auf Positives zu lenken.
- Morgens: Um den Tag mit einer optimistischen Haltung zu beginnen.
- Abends: Um entspannt einzuschlafen und mit einem positiven Gefühl den Tag abzuschließen.

### Warum Affirmationen effektiv sind

- Neuverdrahtung des Gehirns: Regelmäßige Wiederholung fördert neue neuronale Verbindungen und ersetzt destruktive Gedanken.
- Selbstwertgefühl stärken: Affirmationen helfen, Vertrauen in dich selbst aufzubauen.
- Positive Gewohnheiten etablieren: Mit der Zeit prägen sich positive Denkmuster ein und beeinflussen dein Verhalten nachhaltig.

### Tipps und Variationen

Sprich die Affirmationen vor einem Spiegel, um ihre Wirkung zu verstärken.  
Schreibe deine Lieblings-Affirmationen auf und platziere sie an sichtbaren Orten.  
Experimentiere mit unterschiedlichen Formulierungen, bis sie sich für dich passend anfühlen.

### Abschluss und Feedback

Beobachte nach der Übung, wie sich dein Denken und dein Gefühl verändern.  
Notiere, welche Affirmationen dir am meisten geholfen haben, und passe sie bei Bedarf an.  
Bleibe geduldig: Affirmationen entfalten ihre Wirkung bei regelmäßiger Anwendung über Zeit.

# Affirmationen für positive Gedankenmuster



## **Meine Affirmations-Liste**

Diese Affirmationen können dazu beitragen, einen positiven und achtsamen Lebensstil zu kultivieren, Stress abzubauen und mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag zu erleben.

### **Für Stressfreiheit und Gelassenheit:**

"Ich bin frei von Stress und genieße ein ruhiges, ausgeglichenes Leben."

"Ich atme tief ein und aus, um Ruhe und Gelassenheit zu finden."

"Ich löse mich von negativen Gedanken und fühle mich innerlich ruhig und gelassen."

"Ich bewältige Herausforderungen gelassen und mit Zuversicht."

"Ich bin in Harmonie mit meinem inneren Frieden und meiner Gelassenheit."

"Ich lasse los von Sorgen und Ängsten und lebe im Hier und Jetzt."

"Ich finde Stärke und Ruhe in mir selbst, um jeden Tag erfolgreich zu meistern."

"Ich wähle einen stressfreien Lebensstil und lasse mich nicht von äußeren Einflüssen aus der Ruhe bringen."

"Ich bin dankbar für die kleinen Freuden des Lebens und fühle mich gelassen und ausgeglichen."

"Ich bin Herr über meine Gedanken und lenke sie bewusst in positive Bahnen."

"Ich erlaube mir, mich zu entspannen und den Moment zu genießen."

### **Für Achtsamkeit und Selbstfürsorge:**

"Ich höre auf meinen Körper und gebe ihm, was er braucht, um sich wohlfühlen."

"Ich nehme mir Zeit für mich selbst und pflege meine innere Ruhe und Ausgeglichenheit."

"Ich bin achtsam gegenüber meinen Gefühlen und Bedürfnissen und handle entsprechend."

"Ich bin liebevoll zu mir selbst und gehe mit mir selbst geduldig und verständnisvoll um."

"Ich bin verbunden mit meinem inneren Selbst und höre auf meine Intuition."

"Ich erlaube mir, Pausen einzulegen und mich zu entspannen, wann immer es nötig ist."

"Ich bin achtsam im Umgang mit meinen Gedanken und lenke sie bewusst auf positive Aspekte."

"Ich achte auf eine gesunde Work-Life-Balance und gönne mir regelmäßige Erholungspausen."

"Ich wähle bewusst, wie ich meine Zeit verbringe, und Sorge für Ausgleich zwischen Aktivität und Ruhe."

"Ich bin präsent im Hier und Jetzt und nehme meine Umgebung bewusst wahr."

### **Für Achtsamkeit gegenüber der Umwelt und Mitmenschen:**

"Ich pflege achtsame Beziehungen zu meinen Mitmenschen und zeige ihnen Wertschätzung und Respekt."

"Ich bin einfühlsam und verständnisvoll im Umgang mit anderen Menschen."

"Ich zeige Mitgefühl und Hilfsbereitschaft gegenüber meinen Mitmenschen."

"Ich nehme mir Zeit, um anderen zuzuhören und ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen."

"Ich bin dankbar für die Schönheit der Natur und achte auf einen achtsamen Umgang mit unserer Umwelt."

"Ich setze mich aktiv für den Schutz unserer Umwelt und die Bewahrung der Natur ein."

"Ich handle verantwortungsbewusst und respektvoll gegenüber allen Lebewesen auf unserem Planeten."

"Ich trage dazu bei, eine positive und liebevolle Atmosphäre in meinem Umfeld zu schaffen."

"Ich bin achtsam im Umgang mit meinen Worten und handle stets wohlwollend und positiv."

"Ich strahle Ruhe und Gelassenheit aus und inspiriere andere dazu, dasselbe zu tun."

### **Für einen bewussten Umgang mit Technologie:**

"Ich nutze mein Handy und andere Technologien bewusst und achtsam."

"Ich trenne mich regelmäßig von Bildschirmen und genieße die Ruhe des Moments."

"Ich setze klare Grenzen für meinen Medienkonsum und achte darauf, nicht übermäßig abgelenkt zu sein."

"Ich nutze mein Handy nur zu wichtigen Zwecken und lasse mich nicht von unnötigen Benachrichtigungen beeinflussen."

"Ich bin achtsam im Umgang mit sozialen Medien und wähle bewusst, wie viel Zeit ich dort verbringe."

"Ich achte darauf, dass mein Handy nicht meine zwischenmenschlichen Beziehungen beeinträchtigt und bleibe im Gespräch präsent."

"Ich nutze Technologie, um mich zu inspirieren, zu lernen und zu wachsen, und trenne mich, wenn sie mich belastet."

"Ich erlaube mir, Pausen vom Bildschirm einzulegen und mich stattdessen anderen Aktivitäten zu widmen."

"Ich schaffe mir bewusst Offline-Zeiten, um mich zu erholen und die Welt um mich herum bewusst wahrzunehmen."

"Ich behalte die Kontrolle über meine Technologien und lasse mich nicht von ihnen kontrollieren."

### **Für eine gesunde Selbstwahrnehmung und Selbstführung:**

"Ich vertraue darauf, dass ich alle Herausforderungen meistern kann, die das Leben mir stellt."

"Ich glaube an meine Stärken und Fähigkeiten und gehe selbstbewusst meinen Weg."

"Ich bin einzigartig und wertvoll, genau so, wie ich bin, und nehme mich selbst bedingungslos an."

"Ich bin der Schöpfer meines eigenen Lebens und gestalte es nach meinen Vorstellungen."

"Ich bin mutig und gehe Herausforderungen entschlossen und optimistisch entgegen."

"Ich bin offen für Veränderungen und sehe in ihnen Chancen für persönliches Wachstum und Weiterentwicklung."

"Ich bin achtsam im Umgang mit meinen Gedanken und lenke sie bewusst auf positive und konstruktive Bahnen."

"Ich bin dankbar für die Erfahrungen, die das Leben mir bietet, und wachse an ihnen."

"Ich handle aus Liebe und Mitgefühl heraus und strebe danach, die Welt zu einem besseren Ort zu machen."

"Ich bin der Kapitän meines Lebensschiffs und navigiere sicher und gelassen durch alle Gewässer."