

Kurzanleitung: In 4 Schritten zur eigenen Affirmation/Afformation

zeitzuleben.de

Schritt 1: Was hättest du gern?

a) Formuliere das, was du gern hättest

Es ist wichtig, bei der Affirmation den Fokus darauf zu richten, wo du hinmöchtest. Wärest du gern schlank? Hättest du gern mehr Geld? Einen neuen Partner? ...?

Beispiel-Affirmationen könnten dann lauten: „Ich bin schlank.“/„Ich genieße Wohlstand und Fülle in meinem Leben.“/„Ich bin offen für eine neue Partnerschaft.“

Hier kannst du formulieren, was du gern hättest:

b) Formuliere Affirmationen, die sich auf dich selbst beziehen

Mit Affirmationen kannst du nur deine eigenen Gedanken beeinflussen. Deswegen bringt es nichts, eine Affirmation zu formulieren, die sich auf andere bezieht.

Beispiel: „Mein Freund liebt mich immer mehr.“

Deine Affirmation sollte immer auf dich selbst bezogen sein. Wenn du mit anderen Menschen ein Problem hast, dann kannst du dich fragen: Wie kann ICH damit besser umgehen? Was kann ICH tun? Und aus dieser Antwort dann eine Affirmation für dich entwickeln.

Beispiele:

„Mein Freund liebt mich immer mehr.“ (Auf andere bezogen)

=> „ICH liebe meinen Freund auf eine gesunde Art und Weise.“ (Ich-Bezug)

„Mein Chef wird immer freundlicher zu mir.“ (Auf andere bezogen)

=> „ICH komme jeden Tag besser und besser mit meinem Chef zurecht, egal was er tut.“ (Ich-Bezug)

Hier kannst du deine Affirmation formulieren, die sich auf dich bezieht:

c) Falls du mit deiner Affirmation ein Problem bearbeiten willst ...

Also sowas wie:

„Keine Angst mehr haben“ oder

„Nicht mehr krank sein“ oder

„Nicht mehr dick sein“.

Dann musst du dein Problem zuerst in ein Ziel umwandeln. Frage dich dafür: Was will ich anstelle dessen?

Beispiele:

Problem „Keine Angst mehr haben“

=> Ziel „Mehr Selbstvertrauen haben“

Problem „Nicht mehr krank sein“

=> Ziel „Gesund sein“

Problem „Nicht mehr dick sein“

=> Ziel „Schlank sein“

Hier kannst du deine Affirmation formulieren, die ein Ziel statt ein Problem fokussiert:

d) Du kannst dich selbst auch fragen: „Welcher Weg führt dorthin, wo ich hinwill?“

Zu den Antworten kannst du dann passende Affirmationen formulieren.

Beispiel: „Ich will nicht mehr dick sein.“ ==> Welcher Weg führt dahin? ==> Leichte und gesunde Dinge essen.

Eine Beispiel-Affirmation könnte also lauten:

„Ich erlaube mir, mich leicht und gesund zu ernähren.“

Hier kannst du deine Affirmation formulieren, die den Weg umschreibt:

Schritt 2: Direkt oder indirekt?

Bei einer direkt formulierten Affirmation wie „Ich bin mutig“ melden sich bei einigen Menschen die inneren Zweifler zu Wort und sagen: Das glaubst du doch selbst nicht!

Wenn das bei dir der Fall ist und du trotzdem so einer Affirmation wie „Ich bin mutig“ sagst, dann stärkst du damit deine Zweifel und nicht deinen Mut.

In dem Fall solltest du deine Affirmation lieber indirekt formulieren. Statt „Ich bin mutig“ kannst du das, was du willst, auch umschreiben.

Beispiele:

Direkt: „Ich bin mutig.“

=> *Indirekt: „Ich kann mir erlauben, für mich einzustehen.“*

Direkt: „Ich bin schlank.“

=> *Indirekt: „Ich kann mir erlauben, jeden Tag ein bisschen schlanker zu werden, bis ich mein Wunschgewicht erreicht habe.“*

Satzfragmente, die sich gut für indirekte Affirmationen eignen, sind z. B.:

- Ich darf ...
- Ich kann mir erlauben ...
- ... jeden Tag mehr und mehr ...
- ... immer mehr und mehr ...
- Es ist gut für mich ...
- Ich genieße es ...
- Ich werde jeden Tag ...
- Schon bald merke ich, dass ...
- Ich freue mich darauf ...

Hier kannst du deine Affirmation auch indirekt formulieren:

Schritt 3: Persönlich und emotional

Wichtig bei der Formulierung sind zwei Dinge:

1. Die Affirmation muss ein Bild in deinem Kopf hervorrufen.
2. Die Affirmation muss dich emotional ansprechen und etwas bei dir bewirken.

Wähle also Formulierungen, mit denen du dich wohl fühlst, zu denen du innerlich „Ja“ sagen kannst.

Hier kannst du deine Affirmation so formulieren, dass sie dich gefühlsmäßig anspricht und Bilder in deinem Kopf hervorrufen:

Schritt 4: Eine Afformation draus machen

Um eine Afformation zu schaffen, kannst du deine Affirmation einfach als Frage umformulieren. Am besten als eine Warum-Frage, weil Warum-Fragen dir dabei helfen, Gründe dafür zu finden.

Nimm die von dir entwickelte Affirmation und formuliere sie in eine Warum-Frage um.

Beispiele:

Affirmation: „Ich erlaube mir, leicht und gesund zu essen.“

=> Afformation: „Warum erlaube ich mir leicht und gesund zu essen?“

Affirmation: „Ich kann mir erlauben, für mich selbst einzustehen“

=> Afformation: „Warum kann ich mir erlauben, für mich einzustehen?“

Hier kannst du deine Affirmation in eine Afformation umwandeln, indem du sie als Warum-Frage formulierst:
