

»Affirmationen sind wie Samen,
die man in die Erde pflanzt.
Erst keimen sie,
dann schlagen sie Wurzeln
und dann kommen sie ans Tageslicht
und sprießen empor.
Es braucht einige Zeit,
bis aus einem Samenkorn
eine ausgewachsene Pflanze
geworden ist.

Und so ist es auch mit Affirmationen –
es vergeht einige Zeit
vom ersten Aufsagen einer Affirmation
bis zur Manifestation dessen,
was Sie sich wünschen.
Haben Sie Geduld.«

Louise L. Hay





Einführung

Willkommen in der Welt der Affirmationen! Mit der Wahl dieses Buches haben Sie eine bewusste Entscheidung getroffen, Ihr Leben zu heilen und auf dem Weg der positiven Veränderungen voranzuschreiten ... und jetzt ist dafür der beste Zeitpunkt! Denn nur im Hier und Jetzt, in der Gegenwart, können Sie die Kontrolle über Ihr Denken übernehmen. Unzählige Menschen haben inzwischen ihr Leben zum Besseren verändert, indem sie die Methoden nutzen, die ich in diesem Buch vorschlage. Schließen auch Sie sich ihnen an.

Die Arbeit mit Affirmationen ist wirklich nicht schwer. Es ist eine große Freude, sich von der Last alter negativer Überzeugungen zu befreien und sie in das Nichts zurückzuschicken, aus dem sie kamen.



Dass Sie etwas Negatives über sich selbst oder das Leben glauben, bedeutet keineswegs, dass an diesem Glauben etwas Wahres ist. Als Kinder hören wir negative Botschaften über uns selbst und das Leben und akzeptieren diese Ideen als wahr. Es ist an der Zeit, dass wir unsere alten Glaubensüberzeugungen bewusst untersuchen und entscheiden, welche wir beibehalten wollen, weil sie hilfreich sind und unser Leben reich und erfüllt machen, und von welchen wir uns besser trennen sollten.



Ich stelle mir gerne vor, dass ich mich von alten Glaubenssätzen löse, indem ich sie in einen Fluss werfe.

Dann schwimmen sie davon, lösen sich auf, verschwinden und kehren niemals zurück.

Kommen Sie in meinen Garten des Lebens und pflanzen Sie neue Gedanken und Ideen, die schön und segensreich sind. Das Leben liebt Sie und will nur das Beste für Sie. Das Leben will, dass Sie inneren Frieden, Freude, Zuversicht, Selbstliebe und ein gutes Selbstwertgefühl erfahren. Sie verdienen es, sich jederzeit mit allen Menschen in Ihrer Nähe wohlfühlen und in Wohlstand zu leben. Lassen Sie mich Ihnen dabei helfen, diese Ideen in Ihren neuen Garten zu pflanzen. Wir werden sie gemeinsam düngen und gießen

und uns daran erfreuen, wie sie zu wunderschönen Blüten und Früchten heranreifen, die für Sie Ihr ganzes Leben lang eine Quelle der Freude und des Glücks sein werden.



* * * * * * * * * * * * * * * * * * *

Auf der beigefügten CD erhalten Sie von mir weitere Informationen über Affirmationen für alle Lebensbereiche. Diese CD können Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit hören – wann immer Sie den Wunsch verspüren, Ihren Geist mit positiven Gedanken anzufüllen, die Ihnen Hoffnung und Freude schenken.

* * * * * * * * * * * * * * * * * * *





Was sind Affirmationen?

Jenen Leserinnen und Lesern, die mit Affirmationen nicht vertraut sind und noch nie mit ihnen gearbeitet haben, möchte ich gerne kurz erklären, was sie sind und wie sie funktionieren. Sehr einfach ausgedrückt, ist alles, was Sie sagen oder denken, eine Affirmation. Vieles von dem, was wir normalerweise sagen und denken, ist ziemlich negativ und bringt keine guten Erfahrungen hervor. Deshalb müssen wir uns darauf trainieren, in positiven Mustern zu denken und zu reden, wenn wir unser Leben heilen wollen.

Eine Affirmation öffnet die Tür. Sie ist ein Startpunkt auf dem Pfad des positiven Wandels. Im Wesentlichen sagen Sie zu Ihrem Unterbewusstsein: *»Ich übernehme Verantwortung. Ich bin mir bewusst, dass ich selbst etwas tun kann, um mich zu ändern.«*



Wenn ich sage, dass wir Affirmationen *anwenden* oder mit ihnen *arbeiten*, meine ich damit, dass wir bewusst bestimmte Worte wählen, die wir dann immer wieder in Gedanken oder laut wiederholen. Die von uns gewählten Affirmationen dienen dazu, entweder etwas aus unserem Leben zu *eliminieren* oder etwas Neues zu *erschaffen*.

Jeder Gedanke, den Sie denken, und jedes Wort, das Sie aussprechen, ist eine Affirmation. Unsere Selbstgespräche, unser innerer Dialog, alles das ist ein Strom von Affirmationen. In jedem Augenblick Ihres Lebens benutzen Sie Affirmationen, ob Sie sich dessen bewusst sind oder nicht. Mit jedem Wort, jedem Gedanken erschaffen Sie sich Ihre persönliche Lebenserfahrung.

Ihre Überzeugungen oder sogenannten Glaubenssätze, also all das, was Sie über sich selbst und das Leben glauben, sind nichts weiter als gewohnheitsmäßige Denkmuster, die Sie in der Kindheit erlernt haben. Viele davon funktionieren sehr gut. Doch andere Glaubenssätze behindern vielleicht Ihre Fähigkeit, sich das Leben zu erschaffen, von dem Sie sagen, dass Sie es sich wünschen. Zwischen dem, was Sie sich wünschen, und dem, von dem Sie glauben, dass es Ihnen im Leben zusteht, kann ein großer Unterschied bestehen. Deshalb müssen Sie bewusst



Ihre Gedanken beobachten. Das versetzt Sie in die Lage, solche Gedanken zu eliminieren, die Erfahrungen hervorbringen, die Sie sich *nicht* wünschen.



Machen Sie sich bitte klar, dass Sie immer dann, wenn Sie sich über etwas beklagen, damit etwas affirmieren (also eine Affirmation aussprechen), was Sie sich *nicht* wünschen. Jedes Mal, wenn Sie ärgerlich werden, affirmieren Sie damit, dass Sie sich in Ihrem Leben mehr Ärger wünschen. Jedes Mal, wenn Sie sich als Opfer fühlen, affirmieren Sie, dass Sie sich *auch weiterhin* als Opfer fühlen wollen. Wenn Sie glauben, dass das Leben Ihnen nicht gibt, was Ihnen zusteht, dann zementieren Sie damit, dass Sie nie bekommen, was das Leben anderen Leuten Gutes schenkt – jedenfalls werden Sie die guten Dinge des Lebens nicht bekommen, solange Sie Ihre Denk- und Redegewohnheiten nicht ändern.

Dass Sie so denken, wie Sie denken, bedeutet nicht, dass Sie ein schlechter Mensch sind. Sie haben nur nie gelernt, wie man positiv denkt und spricht. Überall auf der Welt lernen die Menschen heute, dass wir durch unser Denken unsere Erfahrungen erschaffen. Ihre Eltern wussten das vermutlich nicht und daher konnten sie es Ihnen auch nicht beibringen. Sie brachten Ihnen bei, das

Leben so zu sehen, wie sie selbst es von *ihren* Eltern gelernt hatten. Es geht also nicht um Schuldzuweisungen. Doch es ist für uns alle an der Zeit, aufzuwachen und unser Leben bewusst zu erschaffen, und zwar auf befriedigende, erfüllende Weise. Sie können das, ich kann es, wir alle können es. Man muss nur lernen, wie. Also – auf geht's!



In diesem Buch werde ich auf verschiedene Themen und Sorgen eingehen (Gesundheit, Ängste, kritisches Denken, Suchtprobleme, Vergebung, Beruf, Geld und Wohlstand, Freunde, Liebe und Nähe, das Älterwerden). Und ich werde Ihnen Übungen vorstellen, die Ihnen dabei helfen, in diesen Lebensbereichen positive Veränderungen vorzunehmen.



Manche Leute sagen: »Affirmationen funktionieren nicht« (was ebenfalls eine Affirmation ist). Doch eigentlich meinen sie, dass sie gar nicht wissen, wie man Affirmationen richtig einsetzt. Vielleicht sagen sie: »Mein Wohlstand wächst«, aber dann denken sie: »Oh, was für ein Unsinn! Ich weiß, dass so etwas nicht funktionieren kann!« Was glauben Sie, welche Affirmation wird sich dabei durchsetzen? Die negative, denn sie ist Teil einer alten, gewohnheitsmäßigen Lebenssicht. Manche Leute sprechen einmal täglich eine Affirmation und jammern und klagen dann den ganzen Tag. Wenn man es so macht, dauert es lange, bis Affirmationen wirken. Die negativen, klagenden Affirmationen bleiben dann stets siegreich, denn es gibt viel mehr von ihnen, und sie sind meistens mit starken Emotionen aufgeladen.

Affirmationen laut aufzusagen ist jedoch nur *ein* Teil der Methode. Noch wichtiger ist, was Sie während des übrigen Tages und der Nacht tun. Damit Ihre Affirmationen rasch

und dauerhaft wirken, müssen Sie die Atmosphäre schaffen, in der sie wachsen können. Affirmationen sind wie Samen, die man in die Erde setzt: schlechter Boden, schlechtes Wachstum; fruchtbarer Boden, üppiges Wachstum. Je öfter Sie Gedanken wählen, bei denen Sie sich gut fühlen, desto schneller wirken die Affirmationen.

Denken Sie also glückliche Gedanken, so einfach ist das. Und es ist *machbar*. Die Gedanken, die Sie jetzt im Moment wählen, sind genau das – Ihre eigene Wahl. Vielleicht ist Ihnen das nicht klar, weil Sie schon sehr lange auf diese Weise denken, aber Sie haben diese Gedanken wirklich selbst gewählt.

Jetzt... heute... in diesem Augenblick können Sie andere Gedanken wählen. Dadurch wird sich Ihr Leben nicht über Nacht verändern, aber wenn Sie beharrlich bleiben und sich täglich bewusst für Gedanken entscheiden, die bewirken, dass Sie sich gut fühlen, werden sich bei Ihnen schon bald in allen Lebensbereichen positive Veränderungen einstellen.





WIE MAN AFFIRMATIONEN FORMULIERT

- * Mit Affirmationen zu arbeiten bedeutet, bewusst bestimmte Gedanken zu denken, die in der Zukunft positive Resultate hervorbringen. Sie sind ein Fokus, der Ihnen hilft, Ihr Denken zu verändern. Affirmative Aussagen *gehen über die bestehende Realität hinaus und erschaffen durch Worte, die Sie jetzt gebrauchen, die Zukunft.*
- * Wenn Sie sich dafür entscheiden, zu sagen: *»Ich bin sehr wohlhabend«*, kann es sein, dass Sie momentan noch ziemlich wenig Geld auf der Bank haben. Aber mit dieser Affirmation säen Sie Samen zukünftigen Wohlstandes. Jedes Mal, wenn Sie diese Aussage wiederholen, stärken und nähren Sie damit die Samen, die Sie in der Atmosphäre Ihres Geistes ausgesät haben. Deshalb ist es so ratsam, für eine *glückliche* innere Atmosphäre zu sorgen. In reichem, fruchtbarem Boden geht die Saat viel schneller auf!



- * Wichtig ist, dass Sie Ihre Affirmationen in der *Gegenwartsform* formulieren. Affirmationen sollen immer mit »Ich habe ...« oder »Ich bin ...« beginnen. Wenn Sie die Zukunftsform verwenden: »Ich werde ... haben« oder »Ich werde ... sein«, dann bleiben Ihre Gedanken draußen in der Zukunft. Das Universum nimmt Sie beim Wort und gibt Ihnen genau das, von dem Sie sagen, dass Sie es wollen. *Immer*.

Das ist ein weiterer guter Grund, für eine glückliche mentale Atmosphäre zu sorgen. Wenn Sie sich gut fühlen, fällt es Ihnen viel leichter, in positiven Affirmationen zu denken.

- * Jeder Gedanke, den Sie denken, zählt. Vergeuden Sie also Ihre kostbaren Gedanken nicht. Jeder positive Gedanke bringt Gutes in Ihr Leben. Jeder negative Gedanke stößt das Gute von Ihnen weg, sodass es außerhalb Ihrer Reichweite bleibt. Wie oft ist es Ihnen schon passiert, dass etwas Gutes zum Greifen nah war und Ihnen im letzten Moment buchstäblich vor der Nase weggeschnappt wurde? Wenn Sie sich einmal an Ihre mentale innere Atmosphäre in solchen Zeiten erinnern, finden Sie schnell die Ursache für solche



Enttäuschungen. Wenn wir zu viele negative Gedanken denken, schaffen wir damit eine Barriere gegen positive Affirmationen.

- * Wenn Sie sagen: »Ich will nicht länger krank sein«, ist das keine Affirmation für gute Gesundheit. Sie müssen klar sagen, was Sie wirklich *wollen*: *»Hier und jetzt akzeptiere ich perfekte Gesundheit.«*

»Ich hasse dieses Auto« wird Ihnen nicht zu einem schönen neuen Wagen verhelfen. Und selbst wenn Sie doch ein neues Auto bekommen sollten, werden Sie es nach kurzer Zeit vermutlich genauso hassen wie das alte. Denn genau das ist es, was Sie affirmiert haben. Wenn Sie sich ein neues Auto wünschen, sollten Sie Ihre Affirmation deshalb etwa wie folgt formulieren: *»Ich habe ein schönes neues Auto, das perfekt meinen Bedürfnissen entspricht.«*

- * Manche Leute sagen Dinge wie: »Das Leben ist einfach furchtbar!« (Was für eine Affirmation.) Können Sie sich vorstellen, welche Art von Erfahrungen sie mit einer solchen Aussage in ihr Leben ziehen? Dabei ist natürlich nicht das Leben an sich furchtbar,

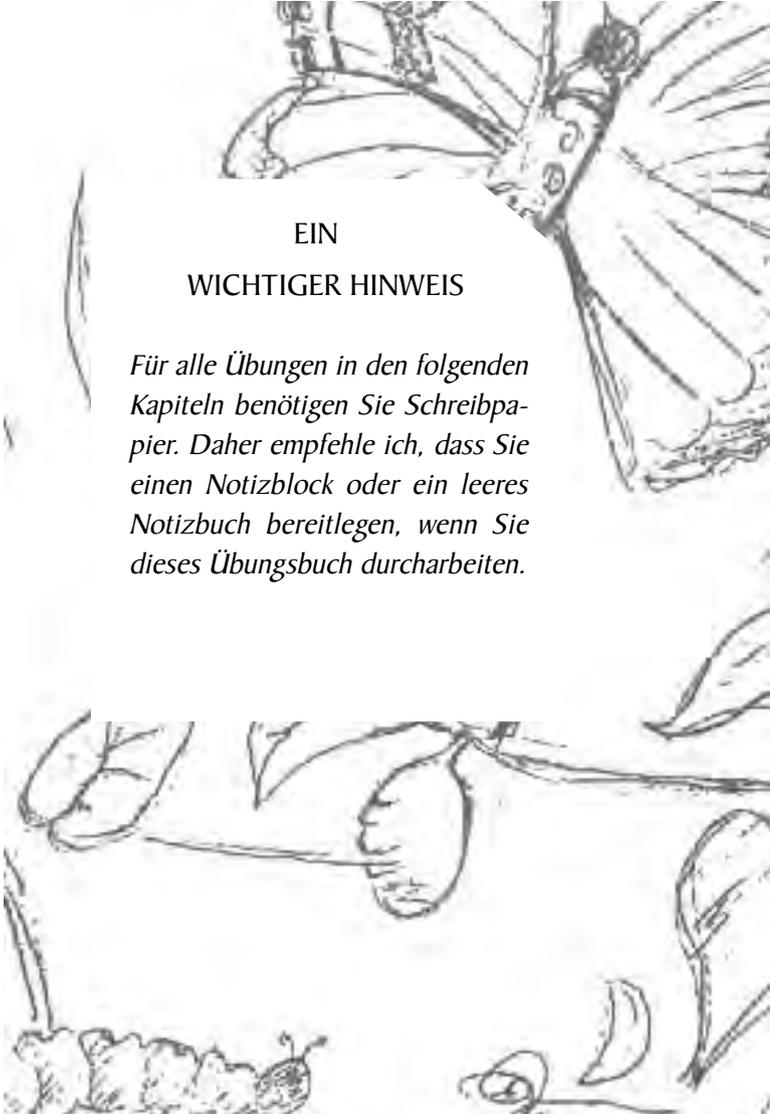


sondern nur ihr eigenes *Denken*. Derartige Gedanken bewirken, dass wir uns schrecklich fühlen. Daraus kann nichts Gutes entstehen.

- * Vergeuden Sie Ihre Zeit nicht damit, sich über die Einschränkungen in Ihrem Leben zu beklagen. Je mehr Sie über das Problem reden, desto fester verankern Sie es in Ihrer Erfahrung. Geben Sie anderen nicht die Schuld an dem, was in Ihrem Leben nicht zu funktionieren scheint – auch das ist Zeitverschwendung. Denken Sie daran, dass Sie immer unter dem Gesetz Ihres eigenen Bewusstseins, Ihres eigenen Denkens stehen. Und die Erfahrungen, die Sie im Leben machen, sind das Resultat dieses Denkens.

* * *

Wenden wir uns nun
einigen speziellen Themengebieten zu.



EIN
WICHTIGER HINWEIS

Für alle Übungen in den folgenden Kapiteln benötigen Sie Schreibpapier. Daher empfehle ich, dass Sie einen Notizblock oder ein leeres Notizbuch bereitlegen, wenn Sie dieses Übungsbuch durcharbeiten.