Visualisieren / Mentale Bilder – Mentale Stärke / Positive Affirmationen

Mentale Bilder - wie genau bauen sie das Selbstbewusstsein auf? Und was passiert da genau in dem Prozess?

Die Mentalen Bilder sind ein innerer Prozess, der direkt dort anpackt, wo jedes Selbstbewusstsein (oder auch NICHT-Selbstbewusstsein) herkommt:

Bei deinem inneren Selbstbild!

Die Mentalen Bilder verändern dein Selbstbild. Und zwar auf dem direktesten und schnellsten Weg, den es gibt.

Nun, **was ist das Selbstbild?**

Dein Selbstbild sind all die Gedanken, Gefühle und Meinungen, die du über dich selber hast.

Dein Selbstbild ist die Kombination aus all diesen Sachen.

Deine Gedanken + deine Gefühle + deine Meinungen über dich selber = dein Selbstbild.

Und genau dieses Selbstbild ist es, was am Ende dein ganzes Leben bestimmt!

Denn es gilt:

Du verhältst dich äußerlich IMMER so, wie es dir dein inneres Selbstbild diktiert!

Beispiel aus der Praxis:

Wenn du innerlich über dich selber glaubst, immer nervös vor anderen zu werden, wenn du vor ihnen sprichst, dann wird GENAU DAS auch in der Realität eintreten.

Wenn du innerlich das Gefühl hast, nicht gut genug für eine bestimmte Person zu sein, dann wirst du genau dieses Gefühl transportieren und genau das im echten Leben widergespiegelt bekommen.

Auf der anderen Seite:

Wenn du innerlich über dich selber denkst, dass du ALLES im Leben verdient hast, dass du eine tolle Frau oder ein toller Mann bist, dass dir die Welt offen steht, dann wirst du in der echten Welt genau so handeln und genau das wahrnehmen.

PLUS:

Die Leute um dich herum werden sich dir gegenüber genau so verhalten, wie DU innerlich über dich SELBER denkst!

Wenn du innerlich gut und positiv über dich selber denkst, wirst du genau so von anderen Leuten behandelt werden.

Wenn du innerlich oft schlecht über dich denkst und glaubst, nicht viel wert zu sein auf dieser Welt, dann wirst du genau DAS von deiner Umwelt widergespiegelt bekommen.

Du siehst also, dein Selbstbild ist der Anfang und das Ende.

Hier startet alles. Jedes Selbstbewusstsein. Oder auch jedes NICHT-Selbstbewusstsein!

Darum kann ich dir nur stark ans Herz legen, dich intensiv um dein inneres Selbstbild zu kümmern, es zu pflegen und ganz bewusst jeden Tag weiter ins Positive zu transformieren.

Affirmationen

Affirmationen sind eine effektive Methode, um Veränderungen erfolgreich durchzuführen. Die **selbstbejahenden Sätze** helfen dabei, Wünsche Realität werden zu lassen. Mit ihnen kannst du deine Gedanken positiv beeinflussen. Wie das genau funktioniert und welche Affirmationen du am besten anwendest, erklären wir dir im Folgenden.

So funktionieren Affirmationen

Circa 50.000 Gedanken denkt der durchschnittliche Mensch pro Tag. Wahrscheinlich hast du dich noch nie wirklich gefragt, wie diese auf dich wirken – ob sie hauptsächlich positiv oder

negativ sind. Viele Verhaltensmuster entspringen diesen Gedanken. Sie beeinflussen dich bewusst und unbewusst.

Die Gedankenwelt hängt eng mit den Gefühlen und Handlungen zusammen. Wenn es also möglich ist, die Gedanken zu beeinflussen, stehen die Chancen gut, Gefühle und Handlungen verändern zu können. Das kann sowohl zum Vorteil als auch zum Nachteil sein. Wenn du viele negative Gedanken hast, wird sich das unweigerlich auf deine Gefühle auswirken. Das kann zu schwerwiegenden psychischen Erkrankungen wie Depressionen führen. Deshalb ist es wichtig, an deiner Lebenseinstellung und Selbstliebe zu arbeiten. Affirmationen sind ein effektiver Weg, ein positives Selbstbild und motivierende Gedanken zu bekommen.

Affirmationen haben viel mit Visualisierung zu tun. Indem du ein Ziel in deinen Gedanken formulierst, kannst du es dir besser vor Augen führen und machst es dir so noch einmal bewusster. Wenn du ein Ziel klar vor Augen hast, wirkt es gleich realer und damit direkt greifbarer. Erinnerst du dich nun immer wieder an deine Ziele und Wünsche, holst du sie in deine Gegenwart und veränderst langfristig deine Einstellung zu ihnen. Du bist gewillt, für deine Ziele zu arbeiten und stehst ihnen positiver gegenüber. Du glaubst daran, dass du deine Ziele und Wünsche verwirklichen kannst.

Affirmationen am besten morgens und abends

Am besten klappt dies, wenn du die Affirmationen morgens oder abends durchführst, denn dann ist dein Unterbewusstsein am aufnahmefähigsten. Du kannst Affirmationen ganz einfach in deinen Alltag integrieren, beispielsweise kannst du sie morgens vor dem Spiegel oder auf dem Weg zur Arbeit aufsagen. Du kannst sie laut aussprechen oder in deinen Gedanken wiederholen. Natürlich kannst du sie auch aufschreiben, wenn sich das Aufsagen einer Affirmation für dich zuerst komisch anfühlt.

Dass es dir anfangs wahrscheinlich unangenehm ist, deine Ziele und Wünsche in Worte zu fassen und laut auszusprechen, ist ganz normal. Umso öfter du Affirmationen anwendest, desto leichter wird dir ihre Praxis fallen. Spürst du erst einmal ihre positiven Auswirkungen, weißt du, dass es sich gelohnt hat, deinen Schweinehund zu überwinden.

Wenn du an deiner Selbstliebe arbeiten möchtest, kannst du die Wirkung der Affirmationen noch einmal steigern, indem du sie vor dem Spiegel anwendest. Versuche, deinem Blick im

Spiegel Stand zu halten. Weichst du ihm aus, fühlst du dich mit deiner Affirmation wahrscheinlich nicht wohl. Dass kann zum Einen daran liegen, dass du noch an deiner Selbstliebe arbeiten musst, andererseits hast du vielleicht Probleme, dich von dem Wahrheitsgehalt der Affirmation zu überzeugen. In diesem Fall solltest du erst einmal kleiner anfangen und sie ein wenig verändern, damit du ihr eher Glauben schenken kannst:

Wichtig ist, dass du deine Affirmationen immer positiv formulierst. Du willst schließlich ein positives Selbstbild und ein positives Ergebnis aus deinen Affirmationen erhalten. Formulierst du sie jedoch negativ, führst du dir nur das Schlechte vor Augen. Das kann dazu führen, dass sich auch deine Gefühlswelt negativ verändert. Damit erreichst du genau das Gegenteil dessen, was du eigentlich erreichen wolltest:

DON'T: „Ich bin nicht hässlich."

DO: „Ich bin schön, so wie ich bin."

Die erste Variante verdeutlicht nur, wie du dich eigentlich fühlst und erinnert dich an dein negatives Selbstbild. Dieses Bild willst du jedoch verändern. Deshalb solltest du auf die zweite Variante zurückgreifen, denn dieser Satz legt den Fokus auf das Ziel – du möchtest dich so akzeptieren, wie du bist. Mit deiner Affirmation erinnerst du dich täglich daran, was du erreichen möchtest – bis du ihr letztendlich Glauben schenkst.

Das solltest du beachten

Affirmationen kannst du für alle möglichen Anlässe benutzen. Nahezu jeder Mensch ist für Affirmationen empfänglich. Ihre Wirksamkeit ist allerdings davon abhängig, ob der gewählte Satz zu deinem Ziel passt. Zudem solltest du offen für Veränderungen sein. Bist du nicht davon überzeugt, dass Affirmationen wirksam sind oder bist du erst gar nicht dazu bereit, dein Problem zu lösen, kann ein selbstbejahender Satz nicht viel ausrichten.

Um ihre Wirksamkeit zu erhöhen, solltest du dir außerdem bewusst Zeit nehmen, deine Affirmationen aufzusagen. Du kannst sogar ein kleines Ritual daraus machen, sie mit einer Meditation oder einer Entspannungsübung verbinden. Sprichst du die Sätze laut aus, verbessert sich ihre Wirksamkeit. Genauso gut wirken sie jedoch auch, wenn du sie bis zu

30mal hintereinander aufschreibst. Du könntest ein kleines Tagebuch anlegen, in das du all deine Affirmationen hineinschreibst.

Du solltest dich außerdem nicht überfordern. Mute dir nicht zu viele Affirmationen auf einmal zu, sondern konzentriere dich lieber auf wenige Aussagen, damit sie ihre Wirksamkeit vollends entfalten können. Überlege dir, welche Ziele dir am wichtigsten sind, welche Probleme du zuerst lösen möchtest und suche dir die passenden Affirmationen zu diesen Themen aus. Probiere aus, mit welchen Aussagen du dich am wohlsten fühlst.

Zusammengefasst solltest du das beachten:

Den passenden Satz für dein Ziel suchen

Offen für Veränderungen sein

Ritual bilden

Auf wenige Aussagen konzentrieren

Affirmationen für jeden Anlass

Damit du einige Affirmationen ausprobieren kannst, haben wir für dich für jeden Themenbereich einige Affirmationen zusammengestellt. Du kannst die Aussagen übernehmen oder dich an ihnen orientieren und eigene Aussagen zusammenstellen. Wichtig ist, dass du sie zu deinem individuellen Ziel passen und du dich auf wenige Aussagen konzentrierst. So steht einem positiven Lebenswandel nichts mehr im Wege.

Gesundheit

Affirmationen können sich positiv auf deine Körperwahrnehmung auswirken. Sie helfen dir dabei, dich wieder stärker mit deinem Körper verbunden zu fühlen. Du kannst neue Energie tanken und gesünder durch dein Leben gehen.

Ich liebe jede Zelle meines Körpers.

Ich achte auf die Bedürfnisse meines Körpers.

Mit jedem Tag wird mein Körper ausdauernder, stärker und beweglicher.

Mein Geist und mein Körper sind eins.

Ich gebe meinem Körper das, was er benötigt.

Jeden Tag fühle ich mich mehr und mehr mit meinem Körper verbunden.

Jeder Atemzug verleiht mir neue Kraft.

Ich spüre die heilende Energie in meinem Körper.

Ich behandle meinen Körper so, wie er es verdient.

Ich fühle mich fit und vital.

Geld

Auch in Sachen Geld eignen sich Affirmationen, um dein Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Egal ob du mehr Geld verdienen möchtest oder sorgsamer mit deinem Geld umgehen willst, Affirmationen eignen sich, um deine Aufmerksamkeit auf dieses Thema zu lenken und dein Verhalten in Bezug auf dieses Thema zu ändern.

Ich genieße es Geld zu verdienen.

Ich kann sorgfältig mit Geld umgehen.

Ich kann mich glücklich schätzen, wohlhabend zu sein.

Ich werde für meine Leistungen gut bezahlt.

Mit jedem Tag verdiene ich mehr Geld.

Mein Leben ist erfüllt und reich.

Ich verdiene es, in Wohlstand zu leben.

Ich verfüge über genug Geld, um meine Ziele zu erreichen.

Ich bin gut darin, Geld zu verdienen.

Beruf & Erfolg

Wenn du im Berufsleben durchstarten möchtest, eignen sich Affirmationen, um dich für den Erfolg zu motivieren. Sie verdeutlichen dir deine Stärken und erinnern dich daran, dass du die Fähigkeiten hast, erfolgreich zu sein.

Ich habe es verdient, erfolgreich zu sein.

Ich gebe immer mein Bestes.

Jeden Tag komme ich dem Erfolg ein Stück näher.

Ich erarbeite mir meinen Erfolg mit rechten Mitteln.

Alles, was ich beginne, kann ein Erfolg werden.

Ich arbeite in meinem Traumjob.

Ich verdiene es, Erfolg zu haben.

Ich verfüge über die nötigen Mittel und Fähigkeiten, um erfolgreich zu sein.

Ich bin kreativ und kann meine Ideen erfolgreich umsetzen.

Ich kann aus allem das Beste rausholen.

Selbstliebe & Positives Denken

Affirmationen eignen sich besonders, wenn du an deiner Selbstliebe arbeiten möchtest. Mit ihrer Hilfe kannst du ein positives Selbstbild gewinnen und dich auf deine positiven Gedanken konzentrieren. So kannst du dein Selbstbewusstsein und dein Selbstwertgefühl stärken.

Ich bin wertvoll.

Ich liebe mich.

Jeden Tag kann ich mehr an mich und meine Fähigkeiten glauben.

Ich verdiene es Menschen in meinem Leben zu haben, die mich lieben.

Ich bin bereit, mein Leben zu ändern.

Ich weiß, dass mir eine blühende Zukunft bevorsteht.

Partnerschaft & Familie

Neigst du dazu, toxische Beziehungen einzugehen oder leidest du unter Bindungsangst, kannst du mit Hilfe von Affirmationen an diesen Problemen arbeiten. Wichtig ist, dass du immer von dir aus gehst. Mit Affirmationen kannst du deine Gedanken verändern, jedoch nicht die deines Partners. Mit Sätzen wie „Mein Partner liebt mich jeden Tag mehr“ oder „Mein Partner akzeptiert mich so, wie ich bin“ kannst du nicht viel ausrichten. Versuche stattdessen, an deiner Einstellung zu arbeiten.

Ich bin dankbar für meinen liebevollen Partner und meine Familie.

Ich ziehe die Menschen in mein Leben, die mir guttun.

Ich kann meinen Partner so akzeptieren, wie er ist.

Ich verdiene eine liebevolle und ehrliche Beziehung.

Ich weiß, dass ich den Mensch meiner Träume finden werde.

Von Tag zu Tag kann ich mich anderen Menschen mehr öffnen.

Ich setze auf die Gemeinsamkeiten mit anderen Menschen.

Ich begegne meinem Partner voller Liebe.

Abnehmen

Manche Menschen nutzen Affirmationen, um den Diätprozess zu unterstützen. Mit Affirmationen kannst du dich motivieren und ein positiveres Körperbild erzeugen. Dadurch kannst du dich auf die positiven Seiten deiner Diät fokussieren.

Ich kann mein Wunschgewicht erreichen.

Ich lebe gesund und ausgewogen.

Von Tag zu Tag genieße ich es mehr, mich zu bewegen.

Es fällt mir leicht, mein Gewicht zu halten.

Ich fühle mich wohl, egal welche Zahl die Waage anzeigt.

Ich bin stolz auf die Erfolge, die ich bereits erzielt habe.

Ich bin voller Kraft und Tatendrang.

Ich ernähre meinen Körper gewissenhaft und gebe ihm das, was er braucht.

Motivation

Ob du dich nun zum Abnehmen, im Beruf oder für ein Hobby motivieren möchtest, Affirmationen können deine Motivation steigern und aufrecht erhalten. Wenn du dir jeden Morgen Affirmationen zu diesem Thema vorsagst, kannst du produktiv und selbstbewusst in den Tag starten. So kannst du es mit jeder Herausforderung aufnehmen. Auch Motivationssprüche können dir dabei helfen.

Ich habe die Möglichkeit alles zu erreichen, was ich möchte.

Ich kann mein Leben so gestalten, wie ich es für richtig halte.

Ich habe die Stärke, schwierige Zeiten durchzustehen.

Durch mein Tun kann ich andere Menschen bestärken.

Jeder Tag bietet mir die Möglichkeit, an mir zu arbeiten.

Alles, was ich erreiche, verdiene ich.

Ich gebe jeden Tag mein Bestmögliches.

Alles, was ich brauche, trage ich bereits in mir.

Ich habe die Fähigkeiten, jede Hürde zu meistern