

MELANIE PIGNITTER

SPIEGEL
Bestseller-
Autorin

Wenn ein Satz dein Leben verändert

Die kraftvollsten
Affirmationen für
dein positives Selbst

Mit
Lexikon
der
Affirmationen

G|U

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Impressum

© eBook: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München

© Printausgabe: 2023 GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, Postfach 860366, 81630 München



GU ist eine eingetragene Marke der GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, www.gu.de

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlages.

Projektleitung: Anja Schmidt

Lektorat: Diane Zilliges

Bildredaktion: Simone Hoffmann

Covergestaltung: ki36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

eBook-Herstellung: Maria Prochaska

 ISBN 978-3-8338-9137-3

1. Auflage 2023

Bildnachweis

Coverabbildung: Stocksy

Fotos: Adobe Stock; Cary Bates/Unsplash; GU/Pia Bublies;
Cyrill Cucueco/Unsplash; Getty Images; Andrea
Goller/Seelenspiegel-Foto; Rudion Kutsaiev/Unsplash;
Mauritius Images; Plainpicture; Shutterstock; Stocksy;
Ekaterina Shevchenko/Unsplash

Syndication: www.seasons.agency

GuU 8-9137 07_2023_01

Unser E-Book enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Im Laufe der Zeit können die Adressen vereinzelt ungültig werden und/oder deren Inhalte sich ändern.

Die GU-Homepage finden Sie im Internet unter www.gu.de

 www.facebook.com/gu.verlag

GRÄFE
UND
UNZER

Ein Unternehmen der
GANSKE VERLAGSGRUPPE

Garantie



LIEBE LESERINNEN UND LESER,

wir wollen Ihnen mit diesem E-Book Informationen und Anregungen geben, um Ihnen das Leben zu erleichtern oder Sie zu inspirieren, Neues auszuprobieren. Wir achten bei der Erstellung unserer E-Books auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt und Gestaltung. Alle Anleitungen und Rezepte werden von unseren Autoren, jeweils Experten auf ihren Gebieten, gewissenhaft erstellt und von unseren Redakteur*innen mit größter Sorgfalt ausgewählt und geprüft.

Haben wir Ihre Erwartungen erfüllt? Sind Sie mit diesem E-Book und seinen Inhalten zufrieden? Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldung. Und wir freuen uns, wenn Sie diesen Titel weiterempfehlen, in ihrem Freundeskreis oder bei Ihrem Online-Kauf.

KONTAKT ZUM LESERSERVICE

GRÄFE UND UNZER VERLAG

Grillparzerstraße 12

81675 München

www.gu.de

EINLEITUNG: DIE MAGIE DER WORTE



Worte können unendlichen Schmerz, aber auch unendliche Liebe und Freude auslösen. Wie die meisten von uns machte ich in meinem Leben mit beiden Wirkungsweisen Bekanntschaft. Ich erinnere mich noch genau, wie ich als Mädchen von sieben Jahren mit jedem neuen Schultag mehr davon überzeugt wurde, dass ich nicht gut, nicht klug und nicht schnell genug sei. »Schnecke« nannte mich meine Grundschullehrerin damals wenig liebevoll, wenn ich wieder einmal als Letzte mein Aufgabenheft abgab. »In deinem Schneckentempo wirst du es nie zu etwas bringen!«

Nachdem die Schule wenig Erfolgserlebnisse für mich bereithielt, versuchte ich mit neun Jahren mein Glück im Volleyballverein. »Vielleicht kann ich ja hier beweisen, dass ich schnell und gut genug bin!«, dachte ich. Monatelang trainierte ich gemeinsam mit den anderen Mädchen, bis es schließlich zur Mannschaftsaufstellung für das erste Match kam. Ich wurde damals als Einzige nicht aufgestellt und musste auf der Ersatzbank Platz nehmen. »Warum darf ich nicht?«, fragte ich den Trainer unverblümt in der Überzeugung, dass es ein Versehen sei, mich nicht mitspielen zu lassen. Die Antwort prägte sich tief in mein Kinderherz ein. »Sorry, du bist nicht einmal Durchschnitt. Wenn ich dich aufstelle, verlieren wir.«

»Ich bin nicht einmal Durchschnitt. Ich bin langsam wie eine Schnecke. Ich werde es nie zu etwas bringen.« So hallte es jahrelang in meinem Kopf. Die Sätze prägten sich so sehr ein, dass ich begann, sogar die Realität zu verweigern. Ich erinnere mich noch gut daran, wie ich zehn

Jahre später bei meinem Maturaabschluss in Mathematik all meine Prüfungsaufgaben zwei Stunden vor der Abgabe-Deadline erledigt hatte, aber dennoch der Überzeugung war, dass ich nicht fertig sei. Ich sah mich um und stellte fest, dass meine Mitschüler alle noch fleißig rechneten. Nachdem ich ja mein Leben lang die Schnecke gewesen war, konnte das nur bedeuten, dass ich etwas übersehen haben musste. Ich überprüfte alle Anforderungen und Aufgaben noch mindestens zehnmal. Es dauerte über eine Stunde, bis ich mich selbst davon überzeugt hatte, dass ich tatsächlich eine der Schnellsten gewesen war, und meine Arbeit endlich abgab.

Als ich schließlich nach zwei Wochen Wartezeit einen Anruf von meinem Lehrer bekam und er mir mitteilte, ich hätte bei meiner Matura die Note »Sehr gut« erreicht, war das Erste, was ich sagte: »Das kann nicht sein. Ich bin doch nicht einmal Durchschnitt, Sie müssen meine Arbeit verwechselt haben.«



SCHATTEN ... UND LICHT

Du siehst: Die Sätze, die mir meine Lehrer in der Kindheit mitgaben, prägten mich so sehr, dass selbst große Gegenbeweise in der Realität meinen negativen Glauben mich selbst betreffend schwer verändern konnten. Vermutlich würde ich heute noch mit diesen Glaubenssätzen durch die Welt gehen, wenn ich die Kraft der Worte nicht für mich entdeckt hätte. Damit wurden mir auch andere Sätze in meinem Leben bewusst, die meinen Glauben in eine völlig andere Richtung lenkten. Denn zum Glück begegnete ich auch positiven Worten in meiner Kindheit, die sich wie ein Siegel tief in mein Unterbewusstsein einprägten. Ich erinnere mich zum Beispiel noch sehr gut an jenen Tag, an dem mir meine Deutschlehrerin sagte: »Dein Text hat mich zutiefst bewegt. Du bist richtig talentiert.« Mein Kopf glühte vor Freude und Stolz – ich war also doch keine Durchschnittsschülerin, sondern hatte sogar Talent. Als ich an diesem Tag nach der Schule nach Hause schlenderte, weinte ich Glückstränen.

Auch ein Satz, den eine Freundin sagte, als meine erste große Liebe nach einem längeren Geplänkel meinte, ich sei zwar urlieb, aber nicht genug für etwas Festes, ist mir noch heute gut in Erinnerung. »Jeder, der dich heute gehen lässt, wird es später bereuen, denn du hast das schönste Herz von allen.«

In meiner Jugend und im frühen Erwachsenenalter hatte ich außerdem oft das Gefühl, für andere nur eine Last, aber keine Bereicherung zu sein. Ich fühlte mich daher oft nicht willkommen. Als mein Partner vor einigen Jahren an einem Sonntag aufwachte, mich in den Arm nahm und sagte: »Das Beste, das mir jeden Tag passiert, ist, neben dir aufzuwachen«, bröckelte endlich ein großer Teil dieses unangenehmen Glaubenssatzes.

Warum ich dir von meiner Schulzeit und der ersten Liebe in meinem Leben erzähle? Weil Worte mächtig sind. Unglaublich mächtig. Die in meinen Anekdoten erwähnten Sätze haben mein Leben für immer verändert. Worte können

auf gigantische Weise positiv und negativ wirken. Das geht so weit, dass manche sogar meinen, Worte seien die stärkste Medizin. Im Zweiten Weltkrieg beispielsweise gingen dem Krankenhauspersonal häufig die Medikamente aus. Wenn Patienten Qualen litten, spritzte man ihnen wirkungslose Kochsalzlösungen und sagte, es handle sich dabei um Morphinum. Fast alle Patienten erlebten daraufhin eine Erleichterung des Schmerzes, bei manchen verschwanden die Schmerzen sogar komplett. Wie ist das möglich?

Man nennt dieses Phänomen Placeboeffekt. Er tritt beispielsweise ein, wenn wir den Worten eines Arztes oder Heilers unseren Glauben schenken. Er beweist, dass unser Glaube an Worte wahre Wunder vollbringen kann. Umgekehrt bedeutet das aber auch, dass uns Worte kränken und dazu führen können, dass unser Leben eine Richtung einschlägt, die wir niemals freiwillig wählen würden. Aber wir sind diesen Worten nicht ausgeliefert, wir können sie erneuern, verändern und zu Sätzen werden lassen, die heilen und uns dabei helfen, über uns selbst hinauszuwachsen und ein erfülltes Leben zu führen.



NUTZE DIE RICHTIGEN WORTE ALS MEDIZIN

Du kannst es dir so vorstellen: Da gibt es unser Unterbewusstsein, in dem alle Sätze, die so schwer wiegen, dass sie zu einer inneren Überzeugung geworden sind, wohnen. Stell es dir vor wie eine Art Glashaus mit Pflänzchen. Jeder negative Glaubenssatz ist Unkraut. Aber es gibt auch positive Glaubenssätze – wir können sie wie Affirmationen nutzen: bestärkende, positive Aussagen. Aus meinen Anekdoten ließe sich zum Beispiel der Satz bilden: »Ich bin talentiert.« Oder: „Mein Herz ist wunderschön.«

Affirmationen sind sehr schöne Pflanzen. Je mehr wir davon in unser Unterbewusstsein pflanzen, desto positiver beeinflussen sie unser Leben. Außerdem schlagen sie Wurzeln und können, wenn wir sie fleißig gießen, den negativen Sätzen ihre Energie rauben, sodass diese schrumpfen oder gar verdorren. Das aber gelingt nur, wenn wir die positiven Affirmationen so tief verankern, dass sie wachsen und gedeihen können.

Wie es gelingt, die richtigen Samen zu setzen und anschließend die Affirmationen statt der negativen Glaubenssätze zu gießen, das erzähle ich dir in diesem Buch. Wichtig zu verstehen ist, dass Affirmationen nicht nur Sätze sind, die in deinem Kopf herumschwirren. Nein, Affirmationen werden, wenn wir sie richtig anwenden, zu tiefen inneren Überzeugungen. Und diese Überzeugungen steuern unser Leben.

Als Beispiel: Bei mir ist der Satz »Du bist talentiert« zur Überzeugung geworden und hat daraufhin ausgelöst, dass ich meine Schreibliebe entdeckte und viele Jahre später sogar Spiegel-Bestsellerautorin wurde. Natürlich war das nicht nur diesem einen Satz geschuldet, aber ich bin überzeugt davon, dass dieser Satz der Samen für all das war, was danach kam. Weil meine Lehrerin für mich eine

Autoritätsperson war, glaubte ich ihr diesen Satz. Ich war also fortan davon überzeugt, ein Talent zu haben. Dieser Glaube führte dazu, dass ich meine Gedanken über mich, meine Empfindungen und meine Handlungen nach und nach der Überzeugung anpasste.

WENN DU AFFIRMATIONEN RICHTIG EINSETZT, VERÄNDERN SIE:

- deine täglichen Gedanken über dich selbst
- die Meinung, die du über dich selbst hast – also dein Selbstbild
- deine Sprache, deine Mimik und Gestik und so auch die Wirkung, die du auf andere hast
- die Worte, die du sprichst
- den Glauben an dich und so auch an deine Fähigkeiten
- dein Verhalten und so nach und nach auch das, was du in deinem Leben erschaffst
- deine Sicht auf die Welt und so auch die Situationen und Menschen, die dir begegnen
- deine Beziehung zu dir selbst und so auch den Grad, wie sehr du dich selbst glücklich machst.

Es lohnt sich! Also, lass uns die Welt der Kraftsätze entdecken und sie wie Konfetti in dein Leben streuen, um es erfüllter, bunter und freudvoller zu machen.



Die Kraft der Worte nutzen

In diesem Kapitel möchte ich dich auf eine Reise mitnehmen, die dir die Kraft deiner Worte bewusst macht, und dir das noch immer unterschätzte mentale Werkzeug namens Affirmationen bis in die Tiefe vorstellen. Auch wenn du bereits mit Affirmationen gearbeitet hast, wird dich dieses Buch bereichern, denn meist ist uns ihre Wirkkraft und die Vielfalt ihrer Anwendungsgebiete nur marginal bekannt.

HEBELEFFEKT: WIE AFFIRMATIONEN ALLES VERÄNDERN



Du wirst in diesem Buch lernen, dir mithilfe von Affirmationen das Leben zu erschaffen, das du wirklich verdienst. Vielleicht hast du einige Zweifel, weil du denkst, Affirmationen sind ein alter Hut, oder du hast auf Social Media gelesen, Affirmationen wären nicht nachhaltig oder gar ungesund, oder du hast vielleicht sogar selbst die Erfahrung gemacht, dass Affirmationen manchmal wirken, aber manchmal auch nicht. Doch ich kann dich an dieser Stelle beruhigen. Gemeinsam werden wir in diesem Buch alle Mythen ausräumen, Stolpersteine entlarven, neue spielerische Wege zur Anwendung von Affirmationen entdecken und einfache Tools kennenlernen, die die maximale Kraft deiner Worte freisetzen.

KLEINER REISEFÜHRER FÜR DIESES BUCH

Im ersten Buchteil gibt es spannendes Hintergrundwissen, das dich dabei unterstützt, die Wirkung der Affirmationen voll auszuschöpfen. Außerdem bekommst du hier einen bunten Werkzeugkoffer aus Affirmationsverstärkern und Tools an die Hand, die du anschließend im Alltag wunderbar einsetzen kannst, auch wenn du nicht übermäßig viel Zeit hast.

Der zweite Buchteil ist ein Nachschlagewerk, das dir dazu dient, die richtige Affirmation für deinen Wunsch oder deine Problemlösung zu finden. Du findest in diesem Teil Hunderte

Affirmationen, gegliedert nach Themen und Lebensbereichen – für dich selbst, deine Klienten oder deine Liebsten. Außerdem gibt es dort Hilfe, wie du die aktuell passende Thematik und Affirmation finden kannst.

WARUM WIRKEN WORTE SO STARK?

Stell dir vor, du schlägst frühmorgens die Decke zurück und noch bevor du dich aufrichstest, hörst du eine Stimme, die sagt: »Guten Morgen, du Null! Du siehst ja heute genauso scheiße aus wie gestern. Ich wette, du bekommst heute wieder nichts auf die Reihe. Mich wundert es echt nicht, dass dich niemand mag. Los jetzt, du fauler Sack, mach dich an die Arbeit!«

Keine schöne Vorstellung, oder?

Probieren wir es noch mal anders. Diesmal erreichen dich nach acht Stunden angenehmem Schlaf folgende Sätze: »Guten Morgen, meine Liebe! Schön, dass du wach bist. Ich mag es, wenn du so lieblich und verschlafen aussiehst. Ich freu mich schon darauf, mit dir den Tag zu verbringen. Denk immer daran: Du bist ein Geschenk für deine Mitmenschen. Und du kannst alles schaffen, was du dir vornimmst.«

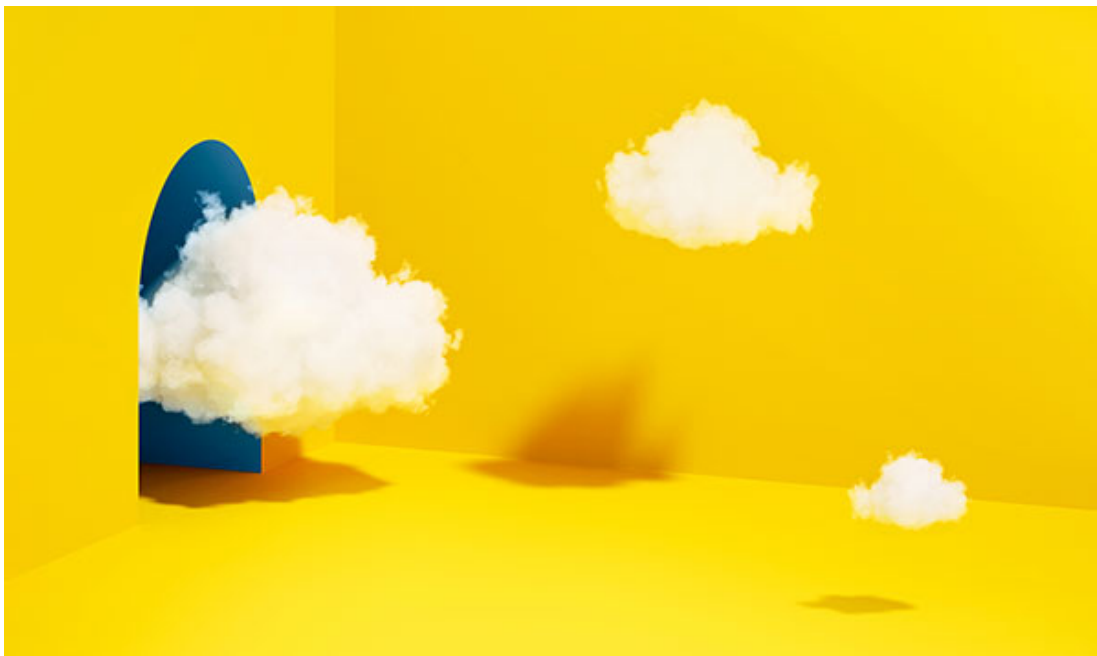
Schon besser, oder?

Beide Realitäten sind möglich, je nachdem, welche Sätze du in deinem Unterbewusstsein vorwiegend gespeichert hast, denn schließlich bist du es selbst, der im Verlauf eines Tages Tausende Gedanken an dich richtet. Kein anderer Mensch auf Erden spricht so viel mit dir wie du selbst. Mehr als 70 000 Gedanken pro Tag rasen dir durch den Kopf. Man könnte also sagen, du führst den lieben langen Tag Selbstgespräche.

Erstaunlich dabei ist, dass sich dieselben 70 000 Gedanken stets wiederholen. Wir sind bei der Auswahl also nicht besonders kreativ. Bis zu 95 Prozent der Sätze, die wir täglich in Gedanken an uns selbst richten, haben wir

schon am Vortag oder am Vor-Vortag an uns gerichtet. Kurzum: Wir sagen uns immer und immer wieder das Gleiche in Gedanken vor. Nun könntest du denken, na ja, 70 000 Gedanken sind ja trotzdem ganz schön viele unterschiedliche. Aber es gibt meistens einen Chefgedanken, der mit einer kleinen Armee an Folgegedanken antanz. Diese Folgegedanken plappern dem Chef unreflektiert alles nach, wobei sie dafür gern andere Worte verwenden. Die Aussage aber bleibt dieselbe.

Ein Beispiel: Du machst einen Fehler und schon kommt der Chefgedanke »Ich bin nicht gut genug«. Kaum ist er da, tanzt seine Armee an und reiht sich in sein Kommando ein: »Du machst immer so viele Fehler. Nie kannst du etwas richtig machen. Du warst schon als Kind ein Desaster. Dein Vater hatte recht, aus dir wird nie etwas. Auch deine Ehe hast du vermasselt. Niemand mag dich wirklich. Kein Wunder – du bist halt nicht gut genug.«



Was schrecklich klingt, steht leider bei vielen Selbstgesprächen auf der Tagesordnung. Mehr als die Hälfte der Gedanken, die wir täglich über uns denken, sind negativ

oder sogar selbstzerstörerisch. Das liegt vor allem daran, dass unsere Chefgedanken – man nennt sie auch Glaubenssätze – negativ sind. Das hat aber auch etwas Gutes, denn wir müssen gar nicht lernen, alle 70 000 Gedanken zu transformieren, um glücklicher und befreiter zu leben. Nein! Wir müssen lediglich die Chefetage oder anders gesagt: die Leitgedanken austauschen.

Wenn wir es schaffen, diese gegen positive Chefs – also Affirmationen – zu ersetzen, dann ändert sich dadurch das gesamte innere Betriebsklima. Wir können wachsen, langjährige Muster hinter uns lassen, neue Wege gehen und dafür sorgen, dass unsere sehnlichsten Wünsche endlich in Erfüllung gehen.

Deshalb brauchst du auch keine 200 Affirmationen, um dein Leben zu verändern. Oft kann tatsächlich ein Kraftsatz, den du tief im Unterbewusstsein verankerst, zum Wandel führen. Es ist aber trotzdem hilfreich, nicht nur einen neuen Chef einzustellen, sondern die Verantwortung für ein gutes inneres Betriebsklima auf mehrere Lead-Affirmationen zu verteilen.

AFFIRMATIONEN WIRKEN, UND ZWAR UMFASSEND

Nun lass uns dein Hintergrundwissen und so deine Überzeugung stärken, dass der richtige Einsatz von Lead-Affirmationen dein Leben tatsächlich auf positive Weise auf den Kopf stellen kann. Wir tun dies beispielhaft anhand von Sabines Glaubenssätzen: In der zweiten Spalte siehst du die Auswirkungen auf Sabines Leben mit einem negativen Lead-Glaubenssatz. In der dritten Spalte siehst du, wie sich Sabines Leben mit positiven Affirmationen gestaltet.

Sabines negativer Lead-Glaubenssatz, bevor sie mit Affirmationen gearbeitet hat: »Ich bin eine Last.«



Folgegedanken und Gefühle: Dem Leitsatz folgt automatisch eine Armee, die Gefühle auslöst.



Handlung: Die Gedanken und Gefühle beeinflussen das Handeln.



Umfeld: Das Verhalten beeinflusst die Reaktion der Mitmenschen.

»Ich bin immer nur im Weg. Ich bin unnütz. Ich mache jedem nur Umstände. Niemand mag mich in seiner Nähe haben. Ich bin allein.«
Ein schmerzhaftes Gefühl entsteht.

Weil Sabine denkt und fühlt, sie sei nicht willkommen, spricht sie nur wenig mit Kolleginnen und findet keinen Anschluss. Obwohl sich Sabine allein fühlt, ruft sie niemanden an. Sie glaubt, ohnehin nicht willkommen zu sein. Oder: Sie ruft ihre Freundin an, entschuldigt sich unterwürfig vielfach dafür, weil sie denkt, ein Umstand für die Freundin zu sein.

Weil Sabine im Job selten etwas sagt, denken einige Kolleginnen, sie sei eingebildet, und behandeln sie nicht gerade freundlich. Andere Kolleginnen nehmen ihr unterwürfiges Verhalten wahr und fühlen sich getriggert. Die Folge: Sie behandeln Sabine von oben herab. Sabines Freundin nimmt die Art, wie sie um etwas fragt, immer öfter als lästig wahr.

Sabines neue, heilsame Leit-Affirmation: »Ich bin eine Bereicherung für meine Mitmenschen.«



»Ich bin willkommen. Andere freuen sich, wenn ich da bin. Ich werde gesehen, gemocht und geliebt. Ich bin ein liebenswerter Mensch.«
Ein angenehmes Gefühl und Selbstvertrauen entstehen.



Sabine traut sich, auf Menschen zuzugehen, weil sie weiß, dass ihre Anwesenheit eine Bereicherung ist. Sie plaudert offen mit dem Nachbarn, der sie anschließend auf einen Kaffee einlädt. Sie ruft ihre Freundin an und schlägt ihr begeistert einen Mädelsabend vor.



Sabine schließt Freundschaft mit ihrem Nachbarn. Die Erfahrung, dass jemand sie spontan so mag, bestärkt ihre Affirmation: »Ich bin eine Bereicherung.«
Sabine wird von Tag zu Tag offener und findet bei den Kolleginnen Anschluss. Sabines Chef nimmt die positive Entwicklung wahr und vertraut ihr spannendere Projekte an.



Anhand dieses Beispiels siehst du, wie Chef- oder Leitgedanken tatsächlich nicht nur etwas in dir, sondern auch rund um dich verändern können. Ebenso wichtig: Unsere Gedanken können neben unseren Handlungen und der Reaktion unseres Umfeldes auch unseren Körper maßgeblich beeinflussen, wie bereits in der Einleitung anhand des Placebos erklärt.

Kurzum: Affirmationen können keine Weltwunder bewirken, aber sie können Wunder in deiner täglichen Welt entstehen lassen.

