



STARK

Streit und Trennung meistern
Alltagshilfe, Rat & Konfliktlösung
www.stark-familie.info

Positive Affirmationen – die Kraft von positiven Gedanken nutzen!

Jeden Tag denken wir ungefähr 60.000 Gedanken, von denen ein beträchtlicher Anteil negativ gefärbt ist. Der Grund dafür liegt in der menschlichen Evolution: Die Wahrnehmung von potenziellen Gefahren, Hindernissen und Schwierigkeiten dient dem eigenen Schutz und der Sicherheit.

Unsere Gedanken stehen jedoch nicht für sich alleine, sondern beeinflussen maßgeblich unsere Gefühle, unsere Verhaltensweisen und damit zu einem gewissen Anteil sogar unsere Erfahrungen. Deshalb sind Gedanken, die eine positive Haltung gegenüber uns selbst und dem Leben zum Ausdruck bringen, von großer Bedeutung für das eigene Wohlbefinden und eine erfüllende Lebensführung.

Positive Grundannahmen über die eigene Person und das Leben, die in Gedanken innerlich oder auch laut ausgesprochen regelmäßig wiederholt und an sich selbst gerichtet werden, nennt man positive Affirmationen. Sie haben die Kraft uns zu stärken und zu ermutigen, sowie positive Veränderungen in unserem Leben in Gang zu bringen. Damit können positive Affirmationen ein wirksames Gegengewicht zu negativen Überzeugungen schaffen, die wir im Laufe unseres Lebens in verschiedenen Themen- bzw. Lebensbereichen entwickelt haben.

Tipps: Wie finde ich positive Affirmationen, die zu mir passen?

1. **Identifikation eigener Themen- oder Lebensbereiche**, in denen es **negativen Überzeugungen** gibt, die einer erfüllten Lebensführung eher im Weg stehen als dass sie helfen.
 - ⇒ Beispiel: Schwierigkeiten in den Bereichen Selbstwertgefühl, Eltern- und Partnerschaft
 - ⇒ Vorherrschende negative Überzeugung: „Ich versage als Partner/in und Mutter/Vater.“
2. **Formulierung einer positiven Gegenüberstellung** (= positive Affirmation) für jede negative Überzeugung
 - ⇒ „Ich versage als Partner/in und Mutter/Vater.“ erhält die positive Gegenüberstellung: „Ich bin eine gute Partnerin/ein guter Partner/ eine gute Mutter/ ein guter Vater.“
3. **Authentizität ist entscheidend!** Stellen Sie sicher, dass die positive Affirmation für Sie glaubwürdig ist, zu Ihrem eigenen sprachlichen Ausdruck passt und Sie sich mit ihr identifizieren können.
 - ⇒ Damit die positive Affirmation noch stärker dem eigenen Empfinden entspricht, kann sie umformuliert werden z.B. in „Ich gebe als Partner/in und Mutter/Vater jeden Tag mein Bestes und das ist gut genug.“
4. **Kurze und prägnante Formulierungen** erleichtern es, dass positive Affirmationen leichter gemerkt und im Alltag eingesetzt werden können.
5. **Die Integration der positiven Affirmation in Ihren Alltag** erfolgt am besten, wenn Sie diese an eine tägliche Routinetätigkeit knüpfen, z.B. immer morgens beim Haare kämmen oder der ersten Tasse Kaffee. Wichtig ist, dass Sie währenddessen Zeit für sich haben und nicht gestört werden.
6. **Aufschreiben, laut aussprechen, ein passendes Bild im Kopf entstehen lassen?!** Probieren Sie aus, auf welche Weise die Wiederholung der positiven Affirmationen für Sie die größte Kraft entfaltet. Sie können immer wieder Neues ausprobieren und Veränderungen vornehmen.

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend