



AFFIRMATIONEN RICHTIG ANWENDEN – SO GELINGT ES DIR!

STEPHAN
AUSSERSDORFER

Hier ist eine kurze und kompakte Schritt-für-Schritt-Zusammenfassung, was Affirmationen sind, wie du sie am **besten anwendest** und wie oft du das tun kannst:

1. Was sind Affirmationen?

Affirmationen sind positive, bekräftigende Sätze, die du dir selbst sagst oder denkst, um deine Gedankenmuster und dein Verhalten in eine gewünschte Richtung zu lenken. Sie sollen negative Glaubenssätze ersetzen und dir helfen, klarer, selbstsicherer oder fokussierter zu denken.

2. Wie formuliere ich sie richtig?

Schreibe die Sätze in der Gegenwart („Ich bin...“, nicht „Ich werde ...“). Formuliere positiv, ohne Wörter wie „nicht“. Sie sollten kurz, klar und für dich glaubhaft sein. Also so kurz wie möglich und so lange wie nötig.

3. Wie wende ich Affirmationen an?

a. Tägliche Routine

Wiederhole deine Affirmationen regelmäßig, z. B. morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Schlafengehen

b. Wiederholung

Mehrere Wiederholungen pro Übungseinheit sind sinnvoll (z. B. 5–15 je Satz).

Du kannst die Sätze laut sagen oder leise in Gedanken wiederholen.

Gerne kannst du die Affirmationen aufnehmen und dir per Kopfhörer anhören.

c. Integration im Alltag

Ergänze sie in Routinen wie beim Zähneputzen, auf dem Weg zur Arbeit oder vor herausfordernden Situationen.

4. Wie oft und wie lange üben?

Täglich üben ist wichtig.

(„Regelmäßigkeit ist der Schlüssel“).

Viele Menschen wiederholen ihre Affirmationen
ein- bis dreimal täglich.

Eine tägliche Praxis über mehrere Wochen (z. B. 30 Tage)
hilft, die positiven Gedanken besser zu verankern.

5. Zusätzliche Hinweise

Verbinde die Sätze mit **positiven Gefühl** und
Aufmerksamkeit, damit sie besser wirken.

Affirmationen sind ein Werkzeug und wirken stärker,
wenn du sie mit konkreten Handlungen kombinierst
und die positiven Gefühle spürst und wahrnimmst.

Kurz zusammengefasst:

1. Schreibe Affirmationen **immer POSITIV**, in der GEGENWARTSFORM und in der ICH Form.
2. **Wiederhole sie täglich**, am besten morgens und abends.
3. Sage sie mehrmals pro Sitzung, **laut oder leise**.
4. Übe regelmäßig über Wochen, um Veränderungen zu unterstützen.
5. **Kombiniere Affirmationen mit Aufmerksamkeit**
6. und passenden Verhaltensschritten.