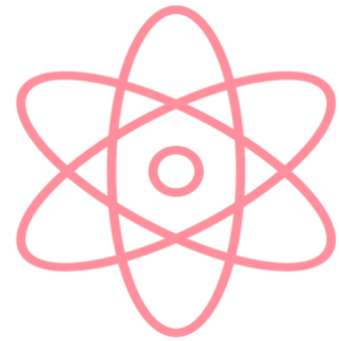


## Affirmationen für positive Energie. Spiritualität und Quantenphysik!

Wie heißt es so schön? Der Glaube versetzt Berge! Bei diesem Satz handelt es sich um eine Redewendung [biblischen Ursprungs](#), die auf den ersten Korintherbrief im Neuen Testament zurückgeht.

Im Kern bedeutet sie nichts weiter, als alles, was man nur möchte, durch pure Willenskraft erreichen zu können. Doch leider ist diese Willenskraft manchmal eingeschränkt - aufgrund negativer Glaubenssätze, die sich ohne unser Zutun und Wollen sowie zuweilen sogar ohne unser Wissen fest im Bewusst- und Unterbewusstsein verankert haben. Im Ergebnis erreichen wir also nicht, was wir uns für uns und unser Umfeld vorstellen.



Und genau hier kommen Affirmationen ins Spiel, die auch als Mantras oder positive Glaubenssätze bezeichnet werden können. Was genau hinter diesen kraftvollen Sätzen - den Affirmationen - steckt, beleuchtet Finni Fit für euch. Außerdem zeigt sich euch auf, wie ihr Affirmationen für euch und euer Umfeld nutzen könnt. Seid gespannt!

### Wirkungsweise von Affirmationen

Affirmationen sind kurze, positive und kraftvolle Sätze, die das eigene Denken, Fühlen und Handeln in eine [gewünschte Richtung](#) lenken. Sie wirken, indem sie unser Bewusstsein, aber vor allem auch unser Unterbewusstsein umprogrammieren. Dabei ist unser Unterbewusstsein der Teil des Geistes, der weitestgehend außerhalb der bewussten Wahrnehmung arbeitet, aber unser Verhalten, unsere Gefühle und unsere Entscheidungen stark beeinflusst. So sollen etwa [90 bis 95 Prozent](#) unserer Handlungen durch das Unterbewusstsein gesteuert werden.

Durch wiederholtes Aussprechen positiver Affirmationen, werden im [Gehirn](#) neue neuronale Verbindungen geschaffen. Diese sogenannte neuronale Plastizität ist die Fähigkeit des Gehirns, sich selbst zu formen. Wenn eine Affirmation also oft genug wiederholt wird, wird sie zu einem neuen Glaubenssatz, der uns in unserem täglichen Leben begleitet und positiv beeinflusst. Er hilft uns dabei, Berge zu versetzen.

Vorstellen könnt ihr euch das in etwa so: Ihr möchtet euch für euren Traumjob bewerben, der jedoch eine lange Liste an Voraussetzungen und Qualifikationen mit sich bringt. Wunsch und Wille, diesen Job zu machen, sind vorhanden, doch wenn ihr euch an die Bewerbung setzt, kommt dieses 'bin ich überhaupt gut genug' Gefühl in euch hoch. Vor lauter Selbstzweifel lasst ihr das mit der Bewerbung bleiben...

Wisst ihr um diese Selbstzweifel, könnt ihr sie mit der Hilfe von Affirmationen loswerden. Dazu ist es lediglich erforderlich, sich über einen längeren Zeitraum mehrfach am Tag beispielsweise einen der folgenden Sätze zu sagen:

- Ich bin genug - so wie ich bin!
- Alle an mich herangetragenen Aufgaben löse ich mit Freude und Leichtigkeit!
- Ich bin jeder Situation gewachsen!

Die neuronale Plastizität eures Gehirns sorgt im Laufe der Zeit dafür, dass die Selbstzweifel zunächst verblassen und schlussendlich verschwinden. An ihre Stelle treten neue neuronale Verbindungen, die euch selbstbewusst werden lassen. Nagende Gedanken werden nicht mehr zugelassen. In Folge fühlt und handelt ihr anders. Positiver!

## Affirmationen aus spiritueller und quantenphysikalischer Sicht

Während sich die medizinische und psychologische Forschung erst seit einer vergleichsweise kurzen Zeit mit Affirmationen und deren positiven Einfluss auf unser Denken, Fühlen und Handeln beschäftigt, lässt sich die positive Wirkung von Affirmationen bereits seit geraumer Zeit aus der spirituellen Lehre und der Quantenphysik ableiten.

So besagt eines der spirituellen Huna-Prinzipien, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt: Je konzentrierter wir die Aufmerksamkeit auf etwas richten, desto mehr Energie fließt genau dorthin - und desto stärker ist auch die Erfahrung, die wir dort machen. Ganz ähnlich verhält es sich mit dem Gesetz der Anziehung, einem von insgesamt sieben hermetischen Gesetzen, auch Universalprinzipien genannt. Bei dem Gesetz der Anziehung geht es darum, dass Gleiches immer Gleiches anzieht. Wobei es dabei nicht um biologische Merkmale geht, sondern um die Beziehung der inneren Welt zu den äußeren Umständen: Sprichst du positive Affirmationen aus und hegst du positive Gedanken, so ziehst du auch positive Ergebnisse in dein Leben.

Und die [Quantenphysik](#)? Sie geht davon aus, dass das gesamte Universum auf fundamentaler Ebene ausschließlich durch Energie, Schwingungen und Wahrscheinlichkeiten bestimmt wird. Affirmationen können dabei als eine Möglichkeit verstanden werden, unsere Energie bewusst zu lenken und Einfluss auf unsere Realität zu nehmen: Senden wir positive Schwingungen aus, ändern wir das Energiefeld um uns herum und erhöhen die Wahrscheinlichkeit dafür, dass sich positive Ergebnisse manifestieren. Und nicht nur das. Erzeugst du durch Affirmationen ein positives, kraftvolles Energiefeld, beeinflusst das nicht nur dich selbst, sondern auch die Menschen um dich herum. Es geht also nicht alleine um das individuelle Wohlbefinden; vielmehr ist es durch die kollektive positive Energie sogar möglich, die Welt zu heilen.

## Beispiele für kraftvolle Affirmationen

Affirmationen gibt es für verschiedene Lebensbereiche. Finni Fit hat sie für euch zusammengetragen und jeweils mit ein paar Beispielen versehen:

### Selbstvertrauen und persönliche Entwicklung

- Ich vertraue meinem inneren Wissen und meiner Stärke.
- Ich bin genug - so wie ich bin.
- Jeder Tag bringt neue Möglichkeiten und Wachstum.

### Liebe und Beziehung

- Ich ziehe gesunde, liebevolle Beziehungen in mein Leben.
- Ich bin offen für die Fülle an Liebe, die mich umgibt.
- Ich gebe und empfangen bedingungslose Liebe.

### Erfolg und Fülle

- Ich ziehe Fülle und Wohlstand in allen Bereichen meines Lebens an.
- Erfolg und Glück sind meine natürlichen Zustände.
- Ich bin bereit, alles Gute zu empfangen.

### Heilung und Gesundheit

- Mein Körper ist gesund, stark und in Balance.
- Jede Zelle in meinem Körper strahlt Gesundheit und Vitalität aus.
- Ich bin voller Kraft und Lebensenergie.

### Heilung der Welt

- Ich sende Liebe, Frieden und Heilung in die Welt.
- Die Welt ist im Gleichgewicht und in Harmonie.
- Die Welt ist im Frieden - und ich bin es auch.

Selbstverständlich könnt ihr euch auch eigene Affirmationen überlegen. Schließlich wisst ihr ja selbst am besten, welche Themen es sind, die euch belasten und die ihr ins Positive verkehren möchtet.

Apropos ins Positive verkehren: Wenn ihr euch selbst Affirmationen überlegt, denkt bitte daran, keine negativen Formulierungen zu nutzen. Auch solltet ihr nicht in der Zukunft formulieren, sondern in der Gegenwart. Das heißt, wünscht ihr euch, gesund zu werden, darf die Formulierung nicht lauten "Ich möchte nicht mehr Krank sein!", sondern "Ich bin gesund!".

## Vorgehensweise - und Zusatztipps von Finni Fit

Finni Fit erwähnte es bereits: Übung macht den Meister! So solltet ihr eure Affirmationen täglich mehrfach über einen längeren Zeitraum hinweg aufsagen. Wie lange, kann euch wohl am besten euer Gefühl sagen, denn bei wissenschaftlichen Studien gehen die Ergebnisse sehr weit auseinander und können zudem von Person zu Person unterschiedlich sein. So liegen die Zeitangaben in Studien irgendwo zwischen 16 und 254 Tagen. Was es darüber hinaus zu sagen gilt:

- **Überfordert euch nicht**  
Konzentriert euch entweder vollständig auf eine Affirmation, bis ihr positive Effekte erzielt - oder fangt mit einer Affirmation an und integriert sie in euren Alltag. Beherrscht ihr sie aus dem Effeff und vergesst nicht, sie mehrfach am Tag aufzusagen, könnt ihr euch an eine neue, zusätzliche Affirmation wagen. Und das so lange, bis eine Affirmation auch wieder wegfallen kann, weil ihr euer Ziel erreicht habt.
- **Integration in den Alltag**  
Aus den Erfahrungen von Finni Fit funktioniert die Integration von Affirmationen in den Alltag sehr gut, wenn man täglich immer mal wieder mit ihnen konfrontiert wird. So könnt ihr beispielsweise einen Zettel mit eurer Affirmation auf den Kühlschrank kleben, sie als Hintergrund auf eurem Rechnerbildschirm speichern oder als Etikett auf euer Wasserglas kleben. Jedes Mal, wenn ihr sie seht, sagt ihr sie auf. Das Einbauen in ein Morgen- oder Abendritual funktioniert natürlich auch.
- **Von nichts kommt nichts**  
Klar. Mit Affirmationen seid ihr dazu in der Lage, negative Glaubenssätze in eurem Unterbewusstsein nachweislich ins Positive zu verkehren und eurem Ziel damit ein Stück näher zu kommen. Es eröffnen sich nämlich gänzlich neue Möglichkeiten. Allerdings müsst ihr von den neuen Möglichkeiten auch Gebrauch machen, indem ihr ins Tun bzw. Handeln kommt. Am [Beispiel](#) des Traumjobs, das Finni Fit bereits brachte, bedeutet das: Sind die Selbstzweifel weg, müsst bzw. solltet ihr die Bewerbung auch abschicken, um euer Ziel zu erreichen.

Und übrigens: Je mehr du dir gedanklich vorstellen kannst, dass der wünschenswerte Zustand aus deiner Affirmation bereits eingetroffen ist, desto schneller sollte es zu einer Zielerreichung kommen. Schließlich soll das [Gehirn](#) zwischen Visualisierung und Realität nicht unterscheiden können.