

Deine eigene Affirmation

Fang bei dem Gedanken an, der dich bremst, und mach daraus einen Satz, den du dir glaubst. Etwa zehn Minuten.

DIE VIER REGELN

- 1 Über dich, in deinen Worten.** Ich-Form, Alltagssprache.
- 2 Heute glaubwürdig oder als Brücke.** Fühlt sich der Satz falsch an, fang ihn mit „Ich lerne, ...“ an.
- 3 Sag, was du willst.** Kurz, ein Gedanke pro Satz, ohne „nicht“.
- 4 Ein Wert und ein kleiner Schritt.** Was ist dir wichtig, und was tust du als Nächstes?

IN FÜNF SCHRITTEN

1. Der Gedanke, der mich bremst	2. Der Wert dahinter	3. Mein erster Satz	4. Test: wie wahr? (0-10)	5. Mein kleiner Schritt diese Woche
<i>Beispiel:</i> Ich kann nicht vor Leuten sprechen.	Ich will, dass meine Ideen gehört werden.	Ich spreche ruhig und klar.	3 → Brücke: Ich werde mit jeder Besprechung sicherer.	Am Donnerstag sage ich im Teammeeting einen Satz zu meinem Projekt.
			_____ / 10	
			_____ / 10	
			_____ / 10	

Unter 5 von 10? Dann schreib den Satz als Brücke neu.

BRÜCKEN-ANFÄNGE

Ich lerne, ...

Ich werde mit jedem ... sicherer.

Ich darf ...

Ich bin dabei, ...

Schritt für Schritt ...

Ich halte es für möglich, dass ...



Meine drei Sätze für diese Woche

- _____
- _____
- _____

Jeden Tag beim _____ (z. B. ersten Kaffee). Nach einer Woche: Welcher Satz fühlt sich hohl an?

60 Affirmationen nach Thema

Such dir höchstens einen Satz pro Thema aus. Die Sätze 7 bis 10 sind Brücken für Tage, an denen dir ein klassischer Satz zu groß vorkommt.

SELBSTBEWUSSTSEIN UND SELBSTWERT

- 1 Ich darf Raum einnehmen.
- 2 Meine Meinung zählt, auch wenn ich sie leise sage.
- 3 Ich traue meinem Urteil.
- 4 Ein Fehler sagt nichts über meinen Wert.
- 5 Ich sage, was ich brauche.
- 6 Ich erinnere mich an das, was ich schon geschafft habe.
- 7 ↗ *Ich lerne, Komplimente einfach anzunehmen.*
- 8 ↗ *Ich lerne, Nein zu sagen, ohne mich zu rechtfertigen.*
- 9 ↗ *Ich werde mit jedem Gespräch sicherer.*
- 10 ↗ *Ich darf mich zeigen, auch wenn ich nervös bin.*

ANGST UND INNERE RUHE

- 1 Ich atme langsam aus, bevor ich antworte.
- 2 Dieses Gefühl geht vorbei.
- 3 Ich kümmere mich um das, was ich heute beeinflussen kann.
- 4 Ich darf um Hilfe bitten.
- 5 Mein Atem ist da, wenn ich ihn brauche.
- 6 Ein Schritt nach dem anderen reicht.
- 7 ↗ *Ich lerne, meine Sorgen aufzuschreiben, statt sie im Kopf zu wälzen.*
- 8 ↗ *Ich lerne, mit Unsicherheit zu leben.*
- 9 ↗ *Ich werde ruhiger, je öfter ich übe.*
- 10 ↗ *Ich darf Angst haben und trotzdem losgehen.*

GELD

- 1 Ich weiß, wofür ich mein Geld ausbebe.
- 2 Ich treffe Geldentscheidungen in Ruhe.
- 3 Ein Teil meines Einkommens gehört meinem zukünftigen Ich.
- 4 Ich darf über Geld sprechen.
- 5 Mit meinem Geld unterstütze ich, was mir wichtig ist.
- 6 Ich verdiene Geld mit dem, was ich gut kann.
- 7 ↗ *Ich lerne, ohne Scham auf meine Finanzen zu schauen.*
- 8 ↗ *Ich baue mir nach und nach ein finanzielles Polster auf.*
- 9 ↗ *Ich lerne, für meine Arbeit einen fairen Preis zu verlangen.*
- 10 ↗ *Ich werde jeden Monat ein bisschen sicherer im Umgang mit Geld.*

SELBSTLIEBE

- 1 Ich spreche mit mir so freundlich wie mit einer guten Freundin.
- 2 Ich darf Pausen machen, ohne sie mir erst zu verdienen.
- 3 Mein Körper trägt mich durch jeden Tag.
- 4 Ich nehme meine Gefühle ernst.
- 5 Ich muss heute niemandem etwas beweisen.
- 6 Ich gönne mir Zeit nur für mich.
- 7 ↗ *Ich lerne, mich so zu mögen, wie ich heute bin.*
- 8 ↗ *Ich lerne, auf meinen Körper zu hören.*
- 9 ↗ *Ich darf mich mögen, auch an Tagen, an denen nichts klappt.*
- 10 ↗ *Ich bin dabei, mir alte Fehler zu verzeihen.*

BERUF UND KARRIERE

- 1 Ich kann etwas, das andere brauchen.
- 2 Ich bereite mich gut vor und verlasse mich darauf.
- 3 Ich frage nach, wenn mir etwas unklar ist.
- 4 Meine Arbeit darf gesehen werden.
- 5 Ich setze heute eine Priorität und bleibe dabei.
- 6 Ich verhandle für mich so gut wie für andere.
- 7 ↗ *Ich lerne, im Gespräch klar zu sagen, was ich wert bin.*
- 8 ↗ *Ich arbeite Schritt für Schritt auf eine Stelle hin, die zu mir passt.*
- 9 ↗ *Ich werde mit jeder Bewerbung sicherer.*
- 10 ↗ *Ich lerne, Feierabend auch Feierabend sein zu lassen.*

SCHWERE ZEITEN UND ZUVERSICHT

- 1 Ich habe schon schwere Tage überstanden.
- 2 Heute reicht es, durch den Tag zu kommen.
- 3 Ich darf traurig sein.
- 4 Es gibt Menschen, die mir zur Seite stehen.
- 5 Kleine Dinge geben mir Halt.
- 6 Ich darf langsam sein.
- 7 ↗ *Ich lerne, wieder zu vertrauen.*
- 8 ↗ *Ich finde Schritt für Schritt zurück zu mir.*
- 9 ↗ *Ich bin dabei, einen neuen Weg zu finden.*
- 10 ↗ *Ich halte es für möglich, dass es wieder leichter wird.*