Pfingstbrunnenstraße 26
65824 Schwalbach a.Ts.
Phon +49.173.2367358
Mail saskia@vonhain.de
Coaching ~ Photographie ~ Hypnosetherapie ~ Lernförderung

Was sind Affirmationen?

Affirmationen sind positive, stärkende Sätze, die Dich im Alltag dabei unterstützen können, bewusster mit Deinen Gedanken umzugehen. Das Wort „Affirmation“ bedeutet so viel wie **Bejahung, Zustimmung oder positive Selbstbestätigung**.

Im Kern geht es darum, innere Gedankenmuster bewusst zu beeinflussen:
Durch regelmäßiges Wiederholen positiver Sätze können belastende oder festgefahrene Gedanken Schritt für Schritt durch unterstützende, stärkende Impulse ersetzt werden.

Affirmationen sind dabei kein „Wundermittel“, sondern vielmehr ein Werkzeug, das helfen kann, den eigenen Fokus neu auszurichten, Selbstvertrauen zu stärken und sich innerlich bewusster auf das zu konzentrieren, was guttun darf.

Wie wirken Affirmationen?

Unsere Gedanken begleiten uns jeden Tag – oft automatisch.

Affirmationen laden dazu ein, diesen inneren Dialog bewusst mitzugestalten.
Statt sich immer wieder auf Zweifel, Druck oder Unsicherheit zu fokussieren, können stärkende Sätze neue Impulse setzen, zum Beispiel:

- „Ich bin gut, so wie ich bin.“
- „Ich habe Kraft.“
- „Ich schaffe das.“

Durch regelmäßige Wiederholung können solche Sätze helfen, mehr Selbstermutigung, Zuversicht und innere Stabilität in den Alltag zu bringen.

Affirmationen als Begleiter

Affirmationen können Dich darin unterstützen,

- freundlicher mit Dir selbst zu sprechen
- negative Denkmuster bewusster wahrzunehmen
- innere Stärke aufzubauen
- und Dich immer wieder auf das auszurichten, was Dir guttut.

Sie sind eine Einladung, Dir selbst mit mehr Bewusstsein, Zuspruch und Vertrauen zu begegnen.

Pfingstbrunnenstraße 26
65824 Schwalbach a.Ts.
Phon +49.173.2367358
Mail saskia@vonhain.de
Coaching ~ Photographie ~ Hypnosetherapie ~ Lernförderung

Worauf kommt es bei Affirmationen an?

Damit Affirmationen möglichst klar und unterstützend wirken,
werden sie meist:

In der Gegenwart formuliert
→ „Ich bin ruhig." statt „Ich werde ruhig sein."

Positiv ausgedrückt
→ „Ich bin sicher." statt „Ich habe keine Angst."

In Ich-Form gesprochen
→ So richtet sich der Satz direkt an das eigene innere Erleben.

Wie kannst Du Affirmationen nutzen?

Am wirkungsvollsten sind Affirmationen, wenn Du sie **regelmäßig und bewusst** in Deinen Alltag integrierst – zum Beispiel:

- morgens nach dem Aufstehen
- vor dem Lernen
- in stressigen Momenten
- vor Prüfungen
- oder abends zur Stärkung

Schon wenige Minuten täglich können helfen, den eigenen Fokus neu auszurichten.

Wichtig zu wissen!

Affirmationen sollen keinen Druck erzeugen.

Es geht nicht darum, sich etwas „einzureden", das sich völlig fremd anfühlt – sondern darum, unterstützende Gedanken zu finden, die Dir Kraft geben und Entwicklung ermöglichen.

Manchmal sind sanfte Formulierungen hilfreicher als große Versprechen:
„Ich lerne, mir zu vertrauen."
„Ich darf Schritt für Schritt wachsen."

Pfingstbrunnenstraße 26
65824 Schwalbach a.Ts.
Phon +49.173.2367358
Mail saskia@vonhain.de
Coaching ~ Photographie ~ Hypnosetherapie ~ Lernförderung

Ein Blick auf die wissenschaftliche Perspektive

Aus wissenschaftlicher Sicht können Affirmationen helfen, **wiederkehrende Gedankenmuster bewusster zu beeinflussen**.

Unser Gehirn ist lernfähig und verändert sich durch Wiederholung – ein Prinzip, das als **Neuroplastizität** bezeichnet wird.
Das bedeutet: Gedanken, die wir regelmäßig denken, können bestehende neuronale Verbindungen stärken oder neue Verknüpfungen fördern.

Vereinfacht gesagt:
Wenn belastende Selbstzweifel immer wieder aktiviert werden, entstehen häufig feste mentale „Gewohnheitswege". Werden dagegen bewusst stärkende, realistische Gedanken regelmäßig geübt, kann das dazu beitragen, neue innere Reaktionsmuster aufzubauen.

Affirmationen allein „programmieren" das Gehirn nicht über Nacht neu, sie können jedoch – besonders in Verbindung mit bewusster Aufmerksamkeit, Emotion und wiederholter Anwendung – ein unterstützender Baustein sein, um eingefahrene Denkmuster Schritt für Schritt zu verändern.

Wichtig ist dabei:
Je glaubwürdiger und emotional anschlussfähiger eine Affirmation ist, desto eher kann sie vom Gehirn angenommen werden. Deshalb wirken sanfte, realistische Formulierungen oft nachhaltiger als übertrieben große Aussagen.

So können Affirmationen dazu beitragen,

- den inneren Dialog bewusster zu gestalten
- Stressreaktionen positiv zu beeinflussen
- Selbstwahrnehmung zu stärken
- und neue mentale „Wege" im Denken zu unterstützen.

Kurz gesagt: **Wiederholung formt Wahrnehmung** – und bewusste, stärkende Gedanken können helfen, das eigene Denken langfristig freundlicher und konstruktiver auszurichten.

Pfingstbrunnenstraße 26
65824 Schwalbach a.Ts.
Phon +49.173.2367358
Mail saskia@vonhain.de
Coaching ~ Photographie ~ Hypnosetherapie ~ Lernförderung

Sanfte Affirmationen für den Alltag

Für innere Ruhe

Ich darf mir Zeit lassen.
Es ist in Ordnung, nicht alles sofort zu lösen.
Ich komme Schritt für Schritt bei mir an.

Für Selbstvertrauen

Ich darf meinen eigenen Weg gehen.
Ich vertraue mir und meinen Entscheidungen.
Ich habe bereits vieles geschafft.

Für Druck & Perfektionismus

Es darf auch leicht gehen.
Ich muss nicht alles perfekt machen.
Gut genug ist gut genug.

Für stressige Momente

Ich darf jetzt kurz innehalten.
Ich atme ein und werde ruhiger.
Ich bin sicher im Hier und Jetzt.

Für den Selbstwert

Ich bin wertvoll – unabhängig von Leistung.
Ich darf so sein, wie ich bin.
Ich bin genug.

Kleiner, wichtiger Trick:

Viele Affirmationen wirken nicht, weil sie sich zu „groß“ anfühlen.

❌ Beispiel: „Ich bin vollkommen selbstbewusst“
→ fühlt sich oft unrealistisch an

✓ Besser:
„Ich lerne, mir mehr zu vertrauen“
„Ich darf mich Schritt für Schritt zeigen“

👉 Dein Nervensystem glaubt eher entwicklungsorientierte Sätze als absolute.

Pfingstbrunnenstraße 26
65824 Schwalbach a.Ts.
Phon +49.173.2367358
Mail saskia@vonhain.de
Coaching ~ Photographie ~ Hypnosetherapie ~ Lernförderung

Noch wirksamer wird es, wenn…

Du Dich fragst: Was brauche ich, damit mir alles etwas leichter fällt?
Und daraus eine Affirmation machst.
Gedanke: „Ich schaffe das alles nicht."
Affirmation: → „Ich darf es in meinem Tempo angehen."

Wenn Du noch tiefer in die Welt von Veränderung, Selbststärkung und bewusstem Wachstum eintauchen möchtest, findest Du hier weitere Affirmationen zu unterschiedlichen Lebensthemen als stärkende Begleiter für Deinen Alltag.

Affirmationen für das innere Kind

Ich darf mir selbst mit Liebe begegnen.
Ich höre die Bedürfnisse meines inneren Kindes.
Ich darf heilen, wachsen und mich sicher fühlen.
Ich schenke mir Mitgefühl und Verständnis.
Ich bin heute für mich da.
Ich darf Freude, Leichtigkeit und Vertrauen wieder zulassen.
Meine Vergangenheit definiert nicht meinen heutigen Wert.

Affirmationen für Partnerschaft

Ich verdiene eine liebevolle und respektvolle Verbindung.
Ich darf mich zeigen, wie ich bin.
Ich kommuniziere ehrlich und offen.
Liebe beginnt auch in meiner Beziehung zu mir selbst.
Ich darf Nähe zulassen und gleichzeitig ich selbst bleiben.
Ich begegne meinem Gegenüber mit Klarheit und Wertschätzung.
Gesunde Beziehungen dürfen sich sicher anfühlen.

Affirmationen für Motivation

Ich gehe Schritt für Schritt meinen Weg.
Auch kleine Schritte bringen mich voran.
Ich darf anfangen, auch wenn noch nicht alles perfekt ist.
Meine Energie wächst mit jedem bewussten Schritt.
Ich vertraue meinem Prozess.
Ich kann Herausforderungen meistern.
Ich richte meinen Fokus auf das, was möglich ist.

Pfingstbrunnenstraße 26
65824 Schwalbach a.Ts.
Phon +49.173.2367358
Mail saskia@vonhain.de
Coaching ~ Photographie ~ Hypnosetherapie ~ Lernförderung

Affirmationen für Gesundheit

Ich darf gut für mich sorgen.
Mein Körper verdient Aufmerksamkeit und Wertschätzung.
Ich unterstütze mein Wohlbefinden mit liebevollen Entscheidungen.
Ich höre auf die Signale meines Körpers.
Heilung darf Zeit brauchen.
Ich erlaube mir Ruhe, Kraft und Regeneration.
Jeder kleine Schritt zu mehr Gesundheit zählt.

Affirmationen für Erfolg

Ich darf erfolgreich sein.
Ich vertraue meinen Fähigkeiten.
Ich wachse an meinen Erfahrungen.
Erfolg darf sich stimmig und gesund anfühlen.
Ich bin bereit, Chancen zu erkennen und zu nutzen.
Ich darf meinen eigenen Weg zum Erfolg gehen.
Mein Erfolg beginnt mit meinem Vertrauen in mich selbst.

Kleiner Tipp!

Gerade bei Themen wie:

inneres Kind
Partnerschaft
Gesundheit

wirken oft **sanfte Formulierungen** besonders gut:
Zum Beispiel:

✓ „Ich lerne…“
✓ „Ich darf…“
✓ „Ich erlaube mir…“

Das reduziert inneren Widerstand.

Beispiel:

Statt:
❌ „Ich bin vollkommen geheilt.“
lieber:
✓ „Ich erlaube mir Heilung in meinem Tempo.“

Viel Spaß und Erfolg mit diesen oder Deinen eigenen Affirmationen!

Saskia