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

## Affirmationen für leichteres Lernen

*Für die Aufnahmefähigkeit*

- Ich darf in meinem eigenen Tempo lernen.
- Mein Kopf nimmt die Dinge auf, die gerade wichtig sind.
- Ich verstehe Schritt für Schritt immer mehr.

*Für Entspannung beim Lernen*

- Ich darf entspannt lernen.
- Lernen darf sich leicht anfühlen.
- Ich muss nicht alles sofort können.

*Für Vertrauen in den eigenen Prozess*

- Ich entwickle mich mit jedem Schritt weiter.
- Auch kleine Fortschritte zählen.
- Ich darf Fehler machen und daraus lernen.

*Für die Konzentration*

- Ich richte meine Aufmerksamkeit auf das, was jetzt wichtig ist.
- Ich finde immer wieder zurück in meine Konzentration.
- Es ist in Ordnung, Pausen zu machen.

*Gegen inneren Druck*

- Ich muss mir nichts beweisen.
- Ich darf freundlich mit mir selbst sein.
- Ich lerne, ohne mich unter Druck zu setzen.

### *Kleiner Feinschliff (wichtig)*

Gerade beim Lernen hilft es, wenn die Sätze nicht wie „Zwang“ klingen.
Statt:
❌ „Ich kann mir alles merken“
sage lieber:
✓ „Ich merke mir das, was gerade wichtig ist.“
✓ „Mein Gehirn verarbeitet die Inhalte auf seine Weise.“

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

*Mini-Ritual (1 Minute)*

Bevor du lernst:

1. Kurz innehalten
2. einen Satz auswählen
3. einmal ruhig durchatmen
4. den Satz innerlich wiederholen

Zum Beispiel: „Ich darf entspannt lernen."
Das reicht, um Dir ein gutes Lerngefühl zu geben.

## Affirmationen bei Prüfungsangst

Für Beruhigung im Moment

- Ich atme ruhig ein und aus.
- Ich darf jetzt einen Moment langsamer werden.
- Mein Körper darf sich wieder beruhigen.

Für Klarheit im Kopf

- Ich weiß mehr, als ich gerade denke.
- Mein Wissen ist da und darf sich zeigen.
- Ich kann Schritt für Schritt denken.

Für Selbstvertrauen

- Ich habe mich vorbereitet.
- Ich darf mir vertrauen.
- Ich gebe mein Bestes – das reicht.

Für den Umgang mit Druck

- Ich muss nicht perfekt sein.
- Fehler sind erlaubt.
- Ich darf mir selbst freundlich begegnen.

Für den Moment in der Prüfung

- Ich konzentriere mich auf die nächste Aufgabe.
- Ein Schritt nach dem anderen.
- Ich finde immer wieder zurück in die Ruhe.

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

## Wichtig bei Prüfungsangst

Der Kopf sagt oft: „Ich darf jetzt auf keinen Fall nervös sein."
Das verstärkt die Angst.

Besser ist:
✓ „Ich darf aufgeregt sein und trotzdem klar denken."
Das nimmt den inneren Widerstand raus.

### *Mini-Anker für die Prüfung*

Ein kurzer Satz, den du immer wieder nutzen kannst:
**„Ich bin hier – und ich gehe Schritt für Schritt."**

Den kannst du:

- vor der Prüfung
- beim Lesen einer Aufgabe
- oder wenn du kurz blockierst

einfach innerlich wiederholen.

Viel Spaß und denk immer dran: Lernen darf leicht sein!

Alles Liebe

Saskia