

Ursula Schuster

Die besten Affirmationen  
für Körper und Seele

ISBN 978-3-89767-949-8

Ursula Schuster:  
Die besten Affirmationen  
für Körper und Seele  
© 2010 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag & Satz: Daniela Schirach, Schirner  
Abbildungen: [www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)  
Redaktion: Bastian Rittinghaus, Schirner  
Printed by: FINIDR, Czech Republic

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

1. Auflage 2010

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige  
Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des  
auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# Inhalt

Vorwort.....	7
Was sind Affirmationen?.....	9
Wie wirken Affirmationen?.....	15
Eine kleine Meditationsübung mit großer Wirkung.....	21
Liebe und Partnerschaft.....	25
Heilung und Gesundheit.....	33
Arbeit und Beruf.....	41
Erfolg und Fülle.....	49
Wachstum und Spiritualität.....	65
Persönliche Entwicklung.....	79
Kreativität und Allgemeines.....	97
Nachwort.....	111



# Vorwort

Seit vielen Jahren arbeite ich im spirituellen Bereich als Beraterin und Mental-Coach. Gerade in den letzten Jahren nahm dabei auch das Gesetz der Anziehung eine wichtige Rolle ein.

In meiner Tätigkeit habe ich festgestellt, dass Menschen vor allem positive Zusprüche brauchen, die sie auch glauben, annehmen und emotional nachvollziehen und dadurch positiv verinnerlichen können.

Versuchen Sie vielleicht auch schon seit längerer Zeit, Ihr Leben zum Besseren zu verändern? Haben Sie Ziele und Wünsche? Möchten Sie beispielsweise mehr Harmonie, Fülle, Gesundheit, Liebe und Erfolg erfahren?

Dann können Ihnen diese Affirmationen dabei behilflich sein, einen Quantensprung auf dem Weg zum Erschaffen eines völlig neuen Lebens herbeizuführen. Sie sind so formuliert, dass Sie Ihre Wünsche und Sehnsüchte als bereits erfüllt fühlen und glauben können.

Im Folgenden finden Sie in verschiedene Themenbereiche unterteilt Affirmationen, sodass Sie sofort die für Sie passende herausuchen können. Sie lernen mit diesem Buch aber auch, die für Sie richtige Affirmation selbst zu formulieren und sich Ihre Erfüllung zu kreieren.

Ich wünsche Ihnen eine erfüllte und glückliche Zeit beim Erschaffen Ihres neuen Lebens!



## Was sind Affirmationen?

Affirmationen sind positiv formulierte Sätze, die unsere Wünsche und Sehnsüchte als bereits erfüllt ansprechen.

Wir Menschen haben meist viele verschiedene Wünsche und Sehnsüchte, welche teilweise ziellos und jederzeit wandelbar in unseren Köpfen herumschwirren. Leben wir aber in den Tag hinein, anstatt unser Leben zielgerichtet auf unsere eigenen Wünsche und Sehnsüchte hin auszurichten, reagieren wir nur noch auf Gegebenheiten und Situationen.

Affirmationen helfen uns dabei, unser Denken auf die Erfüllung unserer wahren Ziele auszurichten. Durch die klare Formulierung und häufige Wiederholung wirken sie bis in unser Unterbewusstsein und erzeugen so in uns die Überzeugung, die wir brauchen, um unsere Wünsche im Leben Wahrheit werden zu lassen.

Im Laufe unseres Lebens eignen wir uns eine Menge Glaubenssätze an, also Überzeugungen, die wir von unseren Eltern, Großeltern, Geschwistern, Freunden, Bekannten, Lehrern etc. übernommen haben, beispielsweise »So bekommst du nie einen Job«, »Wenn Du so weitermachst, hast du später nie Geld«, »Du machst nichts richtig«. Diese negativen Gewissheiten verankern sich durch die häufige Wiederholung und die Besetzung mit Angstbildern in unserem Unterbewusstsein. Gerade in Kindheit und Jugend sind wir hierfür sehr aufnahmebereit, sodass sie, ohne dass uns das bewusst ist, ein Leben lang Einfluss auf

## Was sind Affirmationen?

unsere Überzeugungen, Wünsche und Entscheidungen haben können. Stattdessen sollten wir dieselben Mechanismen nutzen, um unsere wirklichen Wünsche und Sehnsüchte zu verwirklichen. Wie können wir diese aber erkennen?

Dazu empfehle ich Ihnen, sich einmal in Ruhe hinzusetzen und schriftlich festzuhalten, was Sie sich nicht wünschen. Ja, Sie haben richtig gelesen. In meiner Praxis habe ich festgestellt, dass die meisten Menschen, angesprochen auf Ihre eigentlichen Wünsche und Sehnsüchte, erst einmal innehalten und keine Antwort finden. Hingegen auf die Frage, was Sie sich denn nicht wünschen, sprudeln die Sätze nur so hervor. Auch um sich einmal bewusst zu machen, dass man sich viel mehr negative Überzeugungen/Glaubenssätze angeeignet hat als positive, ist es sinnvoll, jene einmal aufzuschreiben. Ein paar typische Beispiele für Dinge, die man sich nicht wünscht, sind:

- Ich will nicht arm sein.
- Ich will nicht mehr krank sein.
- Ich will nicht kontrolliert werden.
- Ich will nicht mehr arbeitslos sein.

Auch das sind Affirmationen. Jedoch liegt ihr Fokus auf dem Negativen und sie rufen daher in uns ein sehr starkes negatives Gefühl hervor, das wir förmlich körperlich spüren können. Das ist aber nicht das Schlimmste: Wenn wir unsere Aufmerk-



samkeit auf das, was wir nicht wollen, gerichtet halten, bekommen wir auch immer mehr von dem, was wir ja eigentlich nicht wollen. Dies ist so, weil zum einen unser Unterbewusstsein die Wörter »nicht« und »kein« nicht kennt und zum anderen starke emotionale Gefühle von so formulierten Affirmationen ausgehen.

Deswegen würden die oben genannten Sätze von unserem Unterbewusstsein folgendermaßen aufgenommen:

- Ich will arm sein.
- Ich will krank sein.
- Ich will kontrolliert werden.
- Ich will arbeitslos sein.

Wie kommen wir aus diesem Mangelbewusstsein heraus?

Wenn Sie in sich gehen, finden Sie sicherlich eine ganze Reihe von negativ formulierten (Glaubens-)Sätzen heraus. Auf Grundlage dieser Liste sollten Sie jetzt Ihre wahren Wünsche und Sehnsüchte aufschreiben, also das, was Sie sich wirklich als erfüllt wünschen. Hierzu können Sie die »Ich will nicht«-Sätze umformulieren:

- Ich bin reich.
- Ich bin gesund.
- Ich bin frei.
- Ich habe eine wundervolle neue Arbeitsstelle.

## Was sind Affirmationen?

Diese Affirmationen werden im Präsens geschrieben. Sie sind eine Feststellung. Achten Sie einmal auf Ihre Gefühle, wenn Sie diese Sätze laut aussprechen. Können Sie sie spüren, sie erfüllen? Oder kommen in Ihnen Zweifel auf und spüren Sie eine innere Abwehr, einen Einspruch Ihres Verstandes, dem z. B. Ihr genauer Kontostand in Erinnerung kommt, wenn Sie die Affirmation »Ich bin reich« sagen? Sie können also feststellen, dass eine doch positiv formulierte Affirmation ein negatives Gefühl in Ihnen auslöst.

Wie sollten Affirmationen formuliert werden? Das Wichtigste beim Formulieren von Affirmationen ist, dass Sie sie für wahr halten müssen, damit sie in Ihnen positive Gefühle bewirken können. Hierzu kommt es auf die richtige Formulierung an. Bei der Arbeit mit meinen Klienten und auch bei meiner persönlichen Arbeit habe ich festgestellt, dass die folgende Art von Formulierungen sich äußerst positiv verinnerlichen ließ, d. h. als wahr angenommen wurde:

- Mir gefällt die Vorstellung, ...
- Es gefällt mir, zu wissen, ...
- Es macht Spaß, sich vorzustellen, ...

Als vollständiger, positiv formulierter Satz:

- Mir gefällt die Vorstellung, ein Magnet für Wohlstand und Fülle zu sein.

Das Besondere an dieser Formulierung ist, dass man zuerst in eine Vorstellung geht – also hier in die Vorstellung, ein Magnet zu sein – und diese Vorstellung direkt ein positives Gefühl bewirkt, sodass das Unterbewusstsein dieses freudvoll annehmen kann.



# Liebe und Partnerschaft

Liebe und Partnerschaft sind wohl zwei der wichtigsten Themen in der heutigen, manchmal leider sehr vereinsamten Zeit. Gerade zu diesen Bereichen werde ich in meiner Praxis immer wieder um Hilfe gebeten. Eine Vielzahl von Ratgebern und Angeboten hierzu spricht eine klare Sprache.

Sigmund Freud (1856–1939) sagte zu dem Thema, dass eine Persönlichkeit, der es an Liebe fehlt, leidet und verkümmert. Wie wahr!

Um ein erfülltes Leben zu führen, sollten Sie lieben, was und wer Sie sind, was Sie tun, was Sie anstreben und mit wem Sie zusammen sind. Liebe heißt, ein Wohlwollen auf alle Menschen auszustrahlen, denn was Sie anderen Menschen wünschen, das wünschen Sie auch sich selbst, und was Sie anderen vorenthalten, das enthalten Sie auch sich selbst vor. Sollten sich negative Emotionen in Ihrem Unterbewusstsein festgesetzt haben, beginnen Sie damit, Liebe und guten Willen zu verströmen, denn wahre Liebe macht Sie frei.

Wenn Sie Liebe in sich selbst und zu sich selbst verwirklicht haben, dann empfangen Sie auch aus Ihrem Umfeld die Liebe, nach der Sie sich sehnen.

Ich mag es, zu wissen, dass alle Liebe in meinem Leben bei mir selbst beginnt.

Ich mag es, wenn in meinem Leben viel Raum für die Liebe ist.

Ich mag das Gefühl, in einem ständigen Zustand der Liebe zu sein.

Ich bin begeistert von der Vorstellung, dass, wohin ich auch gehe, nur liebevolle Erfahrungen auf mich warten.

Ich habe ein gutes Gefühl, wenn ich auf mein Herz höre.

Der Glaube an meinen Erfolg  
zeigt sich mir durch innere Glücksgefühle.

Es fühlt sich für mich gut an,  
wenn ich bereit bin, zu vergeben.

Es ist schön, zu wissen,  
dass das Leben mich liebt.

Ich habe ein gutes Gefühl,  
wenn ich anderen Liebe schenken kann.

Von Tag zu Tag fällt es mir leichter, mir selbst  
eine genügende Menge bedingungsloser Liebe  
zu verabreichen.

**J**ch fühle mich stark und fähig, nur noch angenehme Erfahrungen und liebevolle Menschen in mein Leben zu ziehen.

**J**ch empfinde tiefe Liebe zu allem, was ist.

**E**s fühlt sich gut an, wenn ich meine Liebe mit anderen teile und sie vervielfacht zu mir zurückkommt.

**M**ir gefällt die Vorstellung, dass ich jetzt den für mich passenden Partner in mein Leben ziehe.

**U**m mich herum erfahre ich nur noch tiefe Liebe.



Mehr und mehr empfinde ich Glück und Wohlbefinden in meinem Leben.

Es fühlt sich angenehm an, zu wissen, dass die Liebe mich auf all meinen Wegen begleitet.

Mir gefällt der Gedanke, meinen Körper geistig mit Liebe zu füllen.

Ich fühle mich sicher, wenn ich die Verantwortung für mein Leben übernehme.

Ein starkes Gefühl der Liebe verleiht mir den nötigen Durchblick.