



Befähigen Sie sich mit positiven Affirmationen

Die Geschichten, die wir uns selbst erzählen, formen unsere Gedanken und Emotionen. Wir können uns ebenso leicht aufmuntern wie untergraben. Positive Affirmationen regen uns an, uns auf unsere Stärken und unser Potenzial zu konzentrieren und helfen uns, Gedanken herauszufordern, die nicht konstruktiv sind.

Positive Affirmationen sind kurze, wirkungsvolle Aussagen, die ehrlich Ihre Stärken, Ziele, Werte und Verbesserungsbereiche wiedergeben. Sie beginnen oft mit „Ich kann“, „Ich werde“ oder „ich bin“, damit Sie sich zuversichtlicher und optimistischer fühlen können. Ein Beispiel:

Ich kann gesunde Entscheidungen treffen.

Ich kann neue Dinge lernen.

Ich werde nett zu mir selbst sein.

Ich werde mich nicht mit anderen vergleichen.

Ich bin es wert, geliebt und respektiert zu werden.

Ich bin stärker als meine Sorgen.

Ich zähle.

Ich werde mich auf das konzentrieren, was unter meiner Kontrolle ist.

Meine Vergangenheit definiert mich nicht.

Heute ist ein neuer Tag mit neuen Möglichkeiten.

Wählen Sie die Affirmationen, die am besten zu Ihnen passen und verwenden Sie diese täglich, sogar mehrmals am Tag. Sie können sie im Kopf sagen oder laut aussprechen, sie aufnehmen und immer wieder anhören oder sie aufschreiben. Es kann auch hilfreich sein, sich visuelle Hinweise zu geben, damit Sie an Ihre Affirmationen erinnert werden. Was immer am besten für sie funktioniert.

Positive Affirmationen können Ihre geistige Gesundheit und Ihr Wohlbefinden auf vielerlei Weisen fördern:



Fördern Sie Ihr Selbstwertgefühl, indem Sie negative Gedanken und Einstellungen umformulieren



Schaffen Sie einen Ruhepunkt, indem Sie sich auf positive, beruhigende Gedanken konzentrieren, um Stress und Ängste abzubauen



Verbessern Sie Ihre Zielstrebigkeit, indem Sie sich an Ihre Zielsetzungen und Werte erinnern



Fördern Sie positive Perspektiven, um Ihre Belastbarkeit zu stärken und mit den Höhen und Tiefen des Lebens umgehen zu können

Schaffen Sie Ihre eigenen positiven Affirmationen

Diese kurze Übung wird Ihnen helfen, positive Affirmationen zu schaffen, die für Sie Sinn machen.

- 1 Nehmen Sie einige Momente Zeit, um an die Stärken zu denken, auf die Sie sich konzentrieren möchten, die Herausforderungen, die Sie überwinden möchten und die positiven Erlebnisse, die Sie haben möchten. Schreiben Sie auf, was Ihnen dazu einfällt.
- 2 Überlegen Sie sich, welche Einstellung Sie brauchen, um diese Stärken zu unterstützen, diese Herausforderungen zu überwinden und diese positiven Erlebnisse zu genießen.
- 3 Formulieren Sie diese Einstellungen in positive Aussagen, die Sie befähigen und für Sie bedeutsam sind.

Nehmen wir beispielsweise an, dass Sie aufhören, sich ständig wegen der Qualität Ihrer Arbeit in Frage zu stellen. Ihre Affirmationen könnten in etwa so aussehen:

- Ich weiß, was ich mache
- Ich glaube an mich selbst
- Ich bin stärker als meine Sorgen

Es könnte sich auch um etwas Spezifischeres handeln, beispielsweise:

- Ich bin ein anerkannter Experte auf meinem Feld, habe ein Diplom in meinem Feld und 10 Jahre relevante Berufserfahrung.

- 4 Nehmen Sie einige Momente Zeit, um an die Stärken zu denken, auf die Sie sich konzentrieren möchten, die Herausforderungen, die Sie überwinden möchten und die positiven Erlebnisse, die Sie haben möchten. Schreiben Sie auf, was Ihnen dazu einfällt.
- 5 Halten Sie unten im Feld Ihre eigenen Affirmationen fest. Um Ihnen bei den ersten Schritten zu helfen, können Sie bei Bedarf auf die Aufforderungen zurückgreifen.

Ich bin _____

Ich kann _____

Ich werde _____

Ich entscheide mich _____

Ich habe _____

BrightPaths, "Positive affirmations to help build self-esteem." Abgerufen am 19. Juni 2024.

Calm, "How to use positive affirmations to support your mental health and wellbeing." Abgerufen am 19. Juni 2024.

Crisis Text Line, "100 Positive Affirmations for Better Self-care." Veröffentlicht am 8. Januar 2024.

Mayo Clinic, "Positive thinking: Reduce stress by eliminating negative self-talk." Veröffentlicht am 21. November 2023.

Mindful, "5 Benefits of Including Mindful Affirmations in Your Daily Routine." Veröffentlicht am 24. Februar 2024.

PMC, National Institute of Health, "Reinstating the Resourceful Self: When and How Self-Affirmations Improve Executive Performance of the Powerless." Veröffentlicht im Februar 2020.

The Australian College of Applied Professions, "Empower your thoughts with affirmations." Abgerufen am 19. Juni 2024.

323736-062024