

„Warum nur...?“

- Über den alten Weg der Affirmationen und die alternative Schnellstrasse zu widerstandsfreien Möglichkeiten.



„Ich bin liebenswert!“ „Ich bin reich!“ „Ich ziehe mit Leichtigkeit Geld und Wohlstand an.“ „Ich bin vollkommen gesund und munter!“ „Das Leben ist schön.“ „Ich bin ein Glücksmagnet.“ „Ich bin wunderschön.“ „Ich bin zuversichtlich und optimistisch.“ „Ich bin erfolgreich und begehrt.“

Kennst du das auch? Sich wiederholt über Tage und Monate lang immer wieder den gleichen Satz aufzusagen, mit der Absicht er möge sich schnellstmöglich manifestieren? Man nennt dieses gebetmühlenartige „Einhämmern“ im Fachjargon auch affirmieren, oder Affirmation – und gehört mittlerweile zu DER Methode schlechthin um sich umzuprogrammieren und Neues ins Leben zu rufen. So ist es denn kein Wunder, dass so viele Glücks-Coaches dieses System für den eigenen Erfolg im Leben weiterempfehlen. Doch dieser bleibt oft trotz all der Bemühung und des guten Willens leider aus.

Warum das so ist, und was für Möglichkeiten wir haben, um trotzdem leicht und kraftvoll zu manifestieren, das möchte ich dir in diesem Brief gerne erläutern.

Die liebe Mühe mit den Affirmationen

Schon sehr früh bin ich in meiner Kindheit mit Affirmationen in Berührung gekommen und durfte alsbald erste „Erfolge“ verbuchen. Ich fand schnell heraus, dass Glaubenssätze an die ich auch wirklich glauben konnte, sich mühelos in meinem Leben manifestieren konnten. Doch wollte ich mir was ins Leben rufen, an das ich auch nur ein wenig Zweifel hegte, blieb der Erfolg in der Regel aus.

Schnell fand ich heraus, dass die „Fachmänner“ Hartnäckigkeit und Durchhaltewillen als Erfolgsrezept angaben. „*Du brauchst nur jede Affirmation genug lang zu wiederholen und sie wird Wirklichkeit!*“, so die gängige

Durchhalteparole! Die empfohlenen Wiederholungen lagen dabei bei hunderten Aufzählungen pro Tag bis hin zu tausend pro Woche und mehr – und das über eine längere Zeitdauer hindurch.

Zu viel für einen eher ungeduldigen Menschen wie mich, der darüber hinaus an das Leichte im Leben glaubt!

Aus meinem Umfeld habe ich dann schnell einmal erfahren, dass es etliche Menschen gibt, die sich ebenfalls der Macht der Affirmationen bedienen – die meisten davon aber eher frustriert und resigniert diese Methode nach einer Weile wieder in Frage stellten. „*Funktioniert ja doch nicht!*“, hörte ich sie immer wieder sagen. „*All die guten Erfolgsrezepte um die „The Secret“-Methode herum sind halt doch alltagsuntauglich.*“

Ja und Nein, lautet dazu wohl die ehrliche Antwort!

Vom Widerstand...

Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass wir durch die Gedankenkraft unser aller Leben nicht nur erfahrbar machen, sondern es auch damit erschaffen. Ein jeder Mensch „erdenkt“ sich sozusagen sein ganz eigenes Lebensmärchen.

Aus dem Talmud kennen wir das Zitat, welches in der Kürze besagt: „*Achte auf deine Gedanken... denn sie werden dein Schicksal!*“ Gedanken werden zu Worten, werden zu Handlungen, werden zu Gewohnheiten, welche wiederum zu deinem Charakter beitragen und dieser dann – ja – dein Schicksal formt.

Affirmationen nutzen wir tagtäglich ganz natürlich und die meisten Gedanken in uns wurden uns regelrecht eingeimpft. Das was wir über andere denken, über das Leben und schliesslich über uns selbst, all diese „Wahrheiten“ legen wir bereits ab unserer frühesten Kindheit fest (unsere Eltern und Bezugspersonen haben da gewaltigen Einfluss darauf). Da wird sozusagen der Grundstein für unsere Zukunft gesetzt. Wir lassen uns ein mächtiges Programm erschaffen, welches unseren Verlauf des Lebens mitbestimmt.

Mitbestimmt deshalb, weil wir ausser der Fremdbeeinflussung doch auch noch über die Selbstbestimmung verfügen. Wir sind dem „Schicksal“ nicht hilflos ausgesetzt – nein, wir können unsere Programmierung erweitern und so unser Leben in gewünschte Bahnen lenken.

Da kommen also die sogenannten Affirmationen ins Spiel. Oft im Erwachsenenalter stösst man auf diesen Begriff und erfährt über die Möglichkeit, sein Leben darüber meistern zu können.

Und die Theorie ist ja auch so einfach und vielversprechend dazu! Man muss nur den bestimmten Glaubenssatz genug oft wiederholen und nach einer gewissen Zeit wird der Gedanke zur angestrebten Realität.

Doch wenn das so einfach wäre, dann wären wir alle kerngesund, Multimillionäre, überaus euphorisch und ausgestattet mit dem Traumkörper schlechthin, oder? Weshalb trifft dies aber selten zu und nur wenige Menschen erleben all diese „Wunder“ tatsächlich (ich hörte mal was von circa drei Prozent der Weltbevölkerung).

Fest steht: Bei Menschen die Erfolg mit Affirmationen haben, sind mindestens zwei Dinge gegeben. Zum einen ist das der unerschütterliche Glaube daran, dass der Glaubenssatz zu 100 Prozent wahr ist und somit eintreffen wird. Der zweite Grund ist; sie umgehen oder eliminieren gekonnt den Widerstand gegen die angestrebte Wahrheit.

Das heisst im Klartext ganz einfach: **Unerschütterlicher Glaube plus Widerstandslosigkeit führt zwangsläufig zum erwünschten Ergebnis!**

Doch nur schon beim Glauben scheitern die meisten von uns. Der Mehrheit erscheint es einfach als eine Lüge, wenn sie dauernd „*Ich bin schlank und rank*“ affirmieren, aber in Wirklichkeit über eine mollige Statur verfügen. Für die meisten klingt es buchstäblich falsch, wenn sie sich ständig einreden wohlhabend und reich zu sein, wo sie doch von der Arbeitslosenkasse leben müssen. Zweifel kommen schneller hoch als man denkt, vor allem dann, wenn man selbst nicht wirklich der Umsetzung Glauben schenken kann. In solchen Fällen affirmiert man sich dann wirklich ins Leere... es geschieht ausser Frust und Resignation herzlich wenig.

Zu bedenken ist auch noch, dass der Zweifel immer Hand in Hand mit dem Widerstand ins Leben kommt! Dieser ist auch bestens bekannt unter dem Namen: Innerer Kritiker, Schlechtmacher, Schweinehund, Ego und andere mehr. Ja, man kennt ihn und wir alle wünschen ihn in solchen Momenten auf den Mond.

... zum Glaube!

Wie erhöhen wir nun aber die Wahrscheinlichkeit unsere gewünschte Affirmation doch noch wahr zu machen? Wir müssen Wege finden, unseren inneren Kritiker zu umgehen und ruhig zu stellen. Denn: **Je weniger Widerstand gegen die Affirmation, umso eher stellt sie sich auch ein!**

In der Hypnose zum Beispiel hat man die Möglichkeit gefunden diesen inneren Wächter (der Kritiker) zu umgehen, um das Tor des Unterbewusstseins ungehindert zu passieren. So gelangt der neue Glaubenssatz unbelästigt in uns hinein und kann sich dementsprechend leichter manifestieren.

Doch nicht jeder geht mal eben schnell zum Hypnotiseur oder ist fähig sich selbst in eine Tieftrance zu setzen. So braucht es denn andere Möglichkeiten, diesen Widerstand zu brechen um die Affirmation verdaulicher zu gestalten.

Ich selbst habe sehr gerne mit Entscheidungs- und Wahlsätzen gearbeitet, weil diese perfekt den Widerstand auskonterten und meinen inneren Kritiker verstummen liessen. Sie werden auch mit zunehmender Beliebtheit in der energetischen Psychologie angewandt (EFT und Konsorten).
Beispiele gefällig? Aber sehr gerne doch ;-)

Bleiben wir mal bei der Affirmation „*Ich bin wohlhabend und reich.*“ Wie gesagt ist in solch einem Satz in der Regel viel Widerstand enthalten, besonders wenn diejenige Person auch noch in „ärmlichen“ Verhältnissen lebt. Wenn man den Glaubenssatz nun aber in „*Ich entscheide mich dafür, wohlhabend und reich zu sein*“ oder „*Ich wähle, wohlhabend und reich zu sein*“ umändert, so verpufft dieser Widerstand ganz einfach.

Was möchte denn der innere Kritiker dabei schon entgegenen? Wir wählen es ja nur, wir entscheiden uns ja nur dafür! Wir sagen nicht, dass wir reich wären, sondern nur, dass wir uns für Reichtum entscheiden (öffnen). Das ist ein grosser und wichtiger Unterschied!

Probiere es doch gleich hier und jetzt mal aus. Nimm für dich ein Ziel oder ein Wunsch und formuliere es in eine Affirmation um.

Oder versuche es doch mal mit folgendem Satz: „*Ich bin ein sehr erfolgreicher Mensch!*“ Glaubst du daran? Super, dann gratuliere ich dir und du wirst bestimmt noch mehr Freude anziehen. Doch solltest du daran noch Zweifel hegen, versuche es mal damit:

„*Ich entscheide mich dafür, ein erfolgreicher Mensch zu sein!*“ „*Ich entscheide mich für Erfolg im Leben und dafür, ein Gewinner zu sein!*“ (Entscheidungssatz)

Oder aber:

„*Ich wähle ein erfolgreicher Mensch zu sein!*“ „*Ich wähle im Leben Erfolg zu haben und ein Gewinner zu sein!*“ (Wahlsatz)

Na, ist der Widerstand noch da? Nein, denn du wählst oder entscheidest dich ja nur dafür. Du sagst nicht, dass du es bereits bist und deshalb hat dein innerer Kritiker auch gar nichts auszusetzen. Doch du hältst den Fokus weiter auf dem, was du möchtest (hier der Erfolg) und erschaffst so zwangsläufig mehr Erfolg im Leben – ganz nach dem Gesetz: **Energie folgt der Aufmerksamkeit**. Da wo dein Fokus liegt, bringst du automatisch auch deine Schöpferkraft hinein, welche nach und nach das Gewünschte manifestiert.

Frage und es wird dir gegeben!

Ich selbst benutze nur noch wenig „*die Macht der Affirmationen*“, wenn es um meine Lebensgestaltung geht. Viel lieber bediene ich mich mit den sogenannten **Afformationen**! Dieses Wort wurde von Noah St. John geprägt und benutzt das lateinische „*formare*“ (in die Form bringen, gestalten) anstelle von „*firmare*“ (etwas fixieren).

In seinem Buch „Erfolg ist kein Zufall“ heisst es sinngemäss: „*Die meisten wollen etwas fixieren, respektive bestätigen lassen (Affirmation), bevor es überhaupt eine Form angenommen hat. Doch zuerst kommt die Form, und dann kann man diese auch bestätigen!*“

Afformationen (mit „o“) werden im Gegensatz zu den altbekannten Affirmationen in Frageform gestellt. Man schliesst hier unseren Verstand nicht aus, sondern lädt ihn dazu ein, kreative Antworten auf unsere Fragen zu finden.

Afformationen zu stellen ist etwas ganz natürliches und dem Menschen seit jeher gegeben. Wir tun es sowieso bereits den ganzen Tag über – sowohl produktiv als auch im negativen Sinne.

Negative Afformis (der Kürzel hierzu) wären zum Beispiel: „*Warum stehe ich schon wieder im Stau?*“ „*Warum kann ich mich nicht konzentrieren?*“ „*Warum werde*

*ich mein Gewicht nicht los?“ „Warum gerate ich immer an die falschen Männer?“
„Warum habe ich immer so wenig Geld?“*

Ständig stellen wir uns solche und ähnliche Fragen und wundern uns dann, warum es uns immer schlechter geht. Denn die Antworten des Verstandes (auf solch negative Fragen) folgen dabei oft sehr prompt und sind selten förderlich. So kann unser Kritiker auf unser „*Warum habe ich immer so wenig Geld*“ uns mit „*Weil du ein Niemand bist*“ kontern, oder vielleicht mit „*Weil du nicht gut genug bist*“ und „*weil Mangel halt zur traurigen Realität dazugehört*“. Bei der Frage „*Warum gerate ich immer an die falschen Männer?*“ könnte er mit „*Weil du zu lieb und naiv bist*“ oder vielleicht mit „*Weil du beziehungsunfähig bist!*“ antworten.

Bestimmt hast du dich schon oft dabei ertappt, wie du solche oder ähnliche Selbstgespräche führst, nicht wahr? Doch das Gute ist, man kann dies auch bewusst und lebensbejahend für sich einsetzen! **Egal was wir auch immer für Fragen stellen, unser Verstand ist dahingehend ausgerichtet, uns Antworten darauf zu liefern.** Ob es jetzt entmachtende Fragen oder ermächtigende Fragen sind, spielt keine Rolle: Er wird sie dir so oder so beantworten.

Afformationen klug eingesetzt kann deshalb eine sehr powervolle Fragetechnik darstellen, die das von dir Gewünschte ins Leben bringt.

Afformationen in die Praxis umgesetzt



Früher hast du vielleicht den ganzen lieben Tag lang „*Ich bin liebenswert*“ affirmiert. Daraufhin hat dein innerer Kritiker möglicherweise mit Widerstand gekontert, etwa mit: „*Was erzählst du dir da für Märchen? Du bist alles andere als liebenswert, schau doch mal, wie du in Beziehungen behandelt wirst?*“

Versuche es deshalb heute mal mit der Afformation, also der Fragetechnik: „**WARUM bin ich liebenswert?**“ und horche hinein, was dir dein Verstand jetzt sagt! Er muss jetzt Gründe dafür suchen, warum du liebenswert bist- ganz einfach deshalb, weil du die Frage als gegeben gestellt hast.

Nun folgen einige Beispiele, wie du Afformationen gekonnt einsetzen kannst, um dein Lebensglück zu vertiefen. Erlaube dir nach jedem Satz einmal tief ein- und

auszuatmen und dann fahre fort. Spüre hinein wie es dir geht: Vielleicht etwas leichter, beschwingter, friedlicher, glücklicher?

Gesundheit und Körper

- Warum bin ich so gesund?
- Warum verdiene ich es, gesund zu sein?
- Warum erlaube ich es, gesund zu sein?
- Warum werde ich von Tag zu Tag immer gesünder und gesünder?
- Warum liebe ich jetzt meinen Körper? Und warum liebt mein Körper mich?
- Warum bleibe ich gesund, vital und kräftig?
- Warum strömt jetzt grenzenlose heilende Energie durch meinen Körper?
- Warum ist dieser Körper der beste für mich?
- Warum fühle ich mich in meinem Körper so wohl?
- Warum ist mein Körperteil XY nun mein bester Freund?
- Warum genieße ich meinen Körper von Mal zu Mal immer mehr?

Erfolg und Finanzen

- Warum steht mir Erfolg zu?
- Warum erlaube ich es mir, jetzt erfolgreich zu sein?
- Warum eigentlich verdiene ich Erfolg?
- Warum steht mir ein glückliches und erfolgreiches Leben zu?
- Warum bin ich so erfolgreich in meiner Arbeit?
- Warum erhalte ich eine Gehaltserhöhung? ;-)
- Warum habe ich so viele Kunden / Klienten?
- Warum bin ich ein Erfolgsmagnet und ziehe den Erfolg magisch an?
- Warum bin ich ein Geldmagnet und ziehe das Geld magisch an?
- Warum will Geld unbedingt zu mir?
- Warum öffne ich mich jetzt mit Leichtigkeit für mehr Fülle und Wohlstand in meinem Leben?
- Warum liebe ich die Fülle?
- Warum liebe ich das Geld und warum liebt das Geld mich?
- Warum habe ich so viel Freude damit, reich und glücklich zu sein?
- Warum bin ich finanziell frei?

Beziehungen (Selbstliebe und Partnerschaft)

- Warum liebe ich mich?
- Warum bin ich liebenswert?
- Warum bin ich so grossartig und wunderschön, so wie ich bin?

- Warum bin ich mir selber so viel wert?
- Warum verdiene ich eine Beziehung, die mir Freude macht?
- Warum erlaube ich mir, eine glückliche und erfüllte Beziehung zu leben?
- Warum genieße ich die Nähe, zu einem tollen und liebevollen Menschen?
- Warum bewundere ich meinen Partner?
- Warum ist meine Partnerschaft so glücklich und voller Freude?
- Warum liebe ich meinen Partner so sehr?
- Warum steht mir eine glückliche Partnerschaft zu?

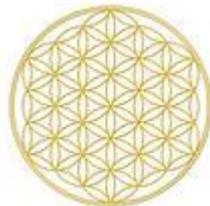
Wenn du magst und Lust dazu hast, dann spiele ruhig mit diesen Sätzen. Bilde weitere für dich und sei offen dafür, was sich dir dabei zeigt.

Zu guter Letzt möchte ich dir diese eine Frage noch ans Herz legen. Sie lautet:

„Warum bin ich gerade JETZT glücklich?“

Frage dich das immer und immer wieder und öffne dich für die Freude im Leben. Erlaube dir von nun an das Glück, Lebensfreude und Lachen immer mehr zu deiner wahren Natur werden. Und warum all das? Nun ja ganz einfach, weil DU es dir wert bist! ;-)

Manuel V. Garcia



Gerne darf der Wochenbrief auch weitergeleitet werden.