

Affirmationen

Können positive Vorstellungen den Verlauf des Lebens beeinflussen?

Sich positiv auszumalen, wie etwas verlaufen kann, ist als Werkzeug beliebt und umstritten. Unsere Kolumnistin glaubt an die Methode, nicht die Heilsversprechen. So geht's.

Patricia Thielemann
16.08.2024 - 04:00 Uhr



Thielemann und die Kunst des positiven Denkens. Foto: Knickriem, Getty

Können wir Zufriedenheit herbeiführen, herbeidenken? Können Menschen den Verlauf der Ereignisse beeinflussen, indem sie positive Gedanken voranstellen? Können wir uns ausmalen, dass etwas gut wird und es vor uns sehen, und wie von Zauberhand wird es gut? Auf diese Fragen antwortet eine große Zahl an Menschen mit Ja. Das Werkzeug, das sie nutzen, heißt: Affirmationen.

Oder sind Affirmationen und Visualisierungen bloß esoterischer Humbug? Bevor wir sie vorschnell als Selbsttäuschung oder entrücktes Wunschdenken abtun, lohnt es sich, genauer hinzusehen.

Feedback

Der Begriff „Affirmation“ stammt aus dem Lateinischen *affirmatio* und bedeutet „Bestätigung“ oder „Bekräftigung“. Im Deutschen beschreibt er eine positive Aussage, die das Denken und die innere Haltung festigen soll. Affirmationen dienen dazu, das Bewusstsein zu stärken und positive Denkmuster zu etablieren.

Der Neurobiologe Gerald Hüther hebt hervor, dass unser Gehirn dank seiner Neuroplastizität durch wiederholte Gedanken und Erfahrungen formbar ist. Dies zeigt, dass Affirmationen mehr sind als leere Worte. Sie wirken wie mentale Anker, die unsere Überzeugungen formen und unser Verhalten positiv beeinflussen können.

Studien belegen, dass durch regelmäßige, positive Selbstbekräftigungen neue neuronale Verbindungen entstehen. Diese helfen uns, alte Denkmuster zu überwinden und eine sinnvolle Ausrichtung zu finden. Die Macht der Worte, unsere Wirklichkeit zu gestalten, ist also nicht zu unterschätzen – sie formen unsere Realität und lenken unser Handeln.

Ernste Empfehlung oder abgedroschene Phrase?

Diese Verbindung zwischen Gedanken und Handlungen zeigt sich nicht nur in der Theorie, sondern auch in der Praxis – etwa im Spitzensport. Athleten nutzen Affirmationen und Visualisierungen, um sich mental optimal auszurichten. Indem sie sich in Momenten des Triumphs visualisieren – der Sprinter, der die Ziellinie als Erster überquert, oder der Tennisspieler, der den entscheidenden Ball schlägt – stärken sie ihr Selbstvertrauen und schärfen ihren Fokus. Doch nicht nur Spitzensportler profitieren davon – jeder, der sein Leben sinnvoll gestalten und seine Ziele erreichen will, kann diese Methoden nutzen.



H+ Olympia



Was die Sportpsychologin des Gold-Ruderers Managern rät

Wenn Affirmationen wissenschaftlich belegt und in vielen Bereichen erfolgreich angewandt werden, warum haftet ihnen dann ein so honigsüßes Esoterik-Image an? Oft liegt es an ihrer Präsentation. Sätze wie „Du musst nur fest daran glauben, und das Universum wird dir alles geben“ oder „Denke positiv, und alles wird gut“ wirken wie abgedroschene Sprüche aus einem Glückskeks statt als ernstzunehmende Ratschläge. Solche übertriebenen Phrasen, die in manchen Coaching-Kreisen verbreitet werden, haben wenig Substanz.

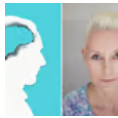
So nutzen Sie Affirmationen richtig

Wie also können Affirmationen sinnvoll genutzt werden? Zunächst gilt es, sich klarzumachen, welche Veränderungen **Feedback** t werden – und warum. Fragen wie

Feedback

„Was möchte ich wirklich verändern?“ und „Welchen tieferen Sinn hat dieser Wunsch?“ helfen, Klarheit zu gewinnen. Dr. James R. Doty betont in „Mind Magic“, dass es entscheidend ist, nicht nur auf den Wunsch selbst, sondern auf die zugrunde liegenden Werte zu achten. Diese Reflexion hilft, Affirmationen so zu formulieren, dass sie tief und wirksam sind.

Der Schlüssel zur Wirksamkeit von Affirmationen liegt in unserer inneren Haltung. Ein gestresster Geist kann die Kraft einer Affirmation nicht aufnehmen. Voraussetzung für ihre Wirkung ist eine entspannte Grundhaltung.



Kopfsache



Elf Vorschläge für den schnellen Einsatz zur Entspannung

Erlangen können Sie einen solchen entspannten Zustand, indem Sie sich beispielsweise in Rückenlage auf den Boden legen, sich von der Erde tragen lassen und dabei so durch die Nase einatmen, dass sich Ihre Bauchdecke hebt (Bauchatmung), und mit einem langen Flaut (Lippenbremse) durch den Mund ausatmen.

Worte haben Macht. Nutzen Sie sie.

Wichtig ist auch, die Affirmation so zu formulieren, dass sie uns motiviert, unser Leben entsprechend auszurichten und Schritt für Schritt voranzugehen. Nur durch regelmäßiges Vergegenwärtigen der Affirmation kann sie sich in uns verankern und echte Veränderungen herbeiführen. Sagen Sie sich also regelmäßig, am besten täglich zur gleichen Zeit, dass es trotz aller Umstände und Begrenzungen sehr wohl möglich ist, weiter zu wachsen und sich zu entfalten.



Newsletter

Handelsblatt Wochenende

Lust auf tiefe Recherchen und überraschend-hintergründige Themen? Ob Psychologie, Unternehmertum oder Schöngestiges: Unsere Lesetipps jeden Samstag um 9 Uhr.

Jetzt anmelden

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

Denken Sie daran: Worte haben Macht. Formulieren Sie eine Affirmation wie „Optimistisch, leistungsstark und dem Leben zugewandt schreite ich Schritt für Schritt auf meinem Weg voran.“ Auch ist es sinnvoll, einen festen Termin in Ihrem Kalender einzutragen, um diese Affirmation täglich zu praktizieren.

[Feedback](#)

Den eigentlichen Wunsch hinter dem Wunsch erkennen

Natürlich sagt mir meine pragmatische Seite: „Stell dich nicht so an und akzeptiere die Vergänglichkeit.“ Doch die feingeistige Seite in mir flüstert: „Ja, alles ist vergänglich, aber du kannst dennoch das Schöne in deinem Leben pflegen und erhalten.“ Affirmationen und innere Bilder helfen mir, diesen Balanceakt zu meistern – mit den Schrammen des Lebens zu leben und gleichzeitig das Schöne nicht zu vernachlässigen.

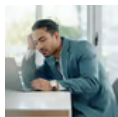
Mehr aus dem Handelsblatt-Wochenende



H+ Jannis Johannmeier



„Döner für die Demokratie“ – Wie ein Gründer die Agenturwelt aufschreckt



H+ Oura Ring



Unser Autor hat wochenlang einen Smart-Ring getestet – das ist sein überraschendes Fazit



Inflation



Im Durchschnitt mehr als acht Euro – Warum eigentlich regt uns der Dönerpreis so auf?

Hier setzen Affirmationen an. Sie sind nicht bloß Werkzeuge für oberflächliche Wunscherfüllung, sondern bieten die Möglichkeit, das Wesentliche hinter unseren Sehnsüchten zu erkennen. Statt mich auf äußere Perfektion zu fixieren, könnte eine Affirmation lauten: „Ich schaffe mir Räume, die Klarheit, Ruhe und Schönheit ausstrahlen, und nähre diese Qualitäten in mir selbst.“ Diese Worte zielen nicht nur auf das äußere Erscheinungsbild, sondern auf die innere Essenz.

Letztlich geht es bei der Arbeit mit Affirmationen und inneren Bildern nicht um Glücksstreben, sondern um eine innere Ausrichtung, die uns befähigt, unser Leben sinnvoll zu gestalten. Es geht nicht nur um persönliche Erfüllung, sondern auch darum, einen wertvollen Beitrag zu leisten und ein tieferes Verständnis unserer Aufgaben zu entwickeln. Wenn Affirmationen mit dieser Tiefe genutzt werden, entkräften sie das Esoterik-Klischee und zeigen sich als kraftvolle Werkzeuge der Lebensgestaltung.

Mehr: [Wie Sie durch mentale Stärke Versagensängste überwinden](#) H+

Feedback