

037 – AFFIRMATIONEN FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN

Herzlich willkommen bei frei&wunderbar, deinem Podcast für ein erfülltes, selbstbestimmtes Leben mit dem Bibelcode. Mein Name ist Annika Bühnemann und wir sprechen heute über Affirmationen und Mantras. Schön, dass du wieder mit dabei bist.

Wie du eventuell hörst, bin ich mal wieder ein bisschen erkältet. Ich meine, es ist Februar, wir haben zwei Kindergartenkinder. Es war wahrscheinlich, dass ich mich irgendwie anstecke und alleine durch diese Einstellung wird es dann ja meistens auch so, aber finde ich nicht so dramatisch. Ein bisschen Erkältung ist gar nicht schlimm. Also ich hoffe, dass es dir gut geht. Ich hoffe, dass du erst mal gesund bist, dass du in Frieden lebst, in Liebe entspannt und einfach ein tolles Leben führst.

Und wenn dem nicht so sein sollte, kann ja eventuell das eine oder andere, was ich in meinem Podcast erzähle, dir helfen, die Sache anders zu sehen oder neue Dinge in dein Leben zu holen, die dir dann besser gefallen als die, die du aktuell hast.

Was sind eigentlich Affirmationen? Das ist ja eine Sache, auf die man immer wieder trifft, wenn man sich mal mit diesem Thema der Persönlichkeitsentwicklung beschäftigt. Und das ist auch der Unterschied zwischen Affirmationen und Mantras und wie die ganzen Sachen alle so heißen. Ich habe so viele verschiedene Definitionen schon davon gelesen und Leute werfen das hier und da auch durcheinander, dass wir das einfach mal für diese Folge einfach festlegen.

Ehrlich gesagt, ist es völlig egal, wie du das nennst, ob du jetzt das mit "Affirmationen" beschreibst oder mit "Mantra" oder mit "Glaubenssätzen". Wichtig ist einfach nur, was gemeint ist. Es ist gemeint, dass du Sätze findest, die die Realität ausdrücken, die du entweder gerne hättest oder die du als Wahrheit schon in dir spürst, aber die vielleicht jetzt noch gar nicht unbedingt sich gezeigt hat. Klingt ein bisschen kompliziert. Wir werden da kurz drauf eingehen.

Ich habe mal den Unterschied gehört, dass Affirmationen Sätze sind, in die man sozusagen noch hineinwachsen will, die man noch nicht hundertprozentig glaubt, die man aber für sich wahr machen will. Und dass Mantras eher Sachen sind, die bereits in einem drin sind und die bereits deshalb einen höheren Anteil an subjektiv empfundener Wahrheit in sich tragen. Ich persönlich werfe die Sachen durcheinander.

Ich spreche eigentlich immer nur von Affirmationen und meine damit Sätze, die Realitäten ausdrücken, die ich zu einem Teil entweder schon glauben kann oder wo ich teilweise auch noch ein bisschen reinwachsen muss.

Was ist der Sinn von Affirmationen? Die Grundannahme, die ich ja auch vertrete, ist, dass so, wie wir uns in unserem Inneren fühlen, was für Sätze wir in unserem Inneren immer wieder sagen und was für Überzeugungen in uns drin leben, so zeigt sich auch unsere Welt bzw. nehmen wir unsere Welt wahr.

Mein Lieblingsbeispiel: Wenn ich zum Beispiel Kinder kriegen will oder schwanger bin oder mein ganzes Leben sich gerade um das Thema "Kinderkriegen" dreht, dann nehme ich in meiner Außenwelt dieses Thema auf einmal viel mehr wahr. Ich sehe Kinderwagen. Also ich kann das aus Erfahrung sagen: Als ich schwanger war, habe ich überall Kinderwagen, Eltern mit ihren kleinen Kindern und Spielplätze gesehen. Also ich war viel sensibler für das

Thema, weil sich mein Unterbewusstsein viel mehr mit diesem Thema beschäftigt hatte und im Außen immer wieder gesucht hat. (Im Außen meint, einfach in meiner Umwelt.)

Unterbewusst, also ohne, dass ich es gesteuert habe, hat es immer mein Umfeld nach diesem Thema abgesucht und hat mir sozusagen immer wieder bestätigt, dass es das Thema gibt. Und so funktioniert das eben mit allen Sachen. Kinder sind eine mögliche Sache, die glaube ich, viele Leute nachvollziehen können. So ähnlich wie, wenn man ein neues Auto hat, dann sieht man überall dieses Auto oder wenn man ein bestimmtes Auto haben möchte, fällt einem plötzlich immer wieder dieses Auto in seiner Umwelt auf. Das ist diese Verbindung zwischen dem Inneren und dem Äußeren.

Wenn ich nun im Inneren bestimmte Sätze habe, werde ich sie im Außen irgendwie wiederfinden. Das ist eine Erklärung dafür, warum ich jetzt zum Beispiel wahrscheinlich erkältet bin, weil ich weiß, dass meine Kinder gerade erkältet waren und ich sofort gedacht habe: "Wenn die beiden so verschnupft sind, dann werde ich mich bestimmt auch bald erkälten." Und das ist eine Sache, die sich dann eben auch in der Regel bewahrheitet.

Ich habe für mich erlebt, dass, wenn ich in Situationen komme, wo ich sage: "Ich kann jetzt nicht krank werden, das ist keine Option." Dann hat das bei mir eigentlich immer auch geklappt. Ich erinnere mich dann an Buchmessen, wo ich vorher noch krank war und plötzlich vielleicht nicht top gesund, aber so gesund war, dass es ein großer Anstieg zum Vortag war, wo ich mir einfach vorher gesagt habe: "Ich kann jetzt nicht krank sein, das ist jetzt keine Option, ich bin jetzt gesund. Bis dahin bin ich wieder gesund."

Ich gebe zu, dass es auch hier und da nicht geklappt hat, aber ich würde sagen, in acht von zehn Fällen funktioniert das bei mir. Wenn ich mir vornehme, zu einem bestimmten Zeitpunkt gesund zu sein, dass dann in der Regel auch klappt. Ich rede hier von Erkältungen. Bei schwerwiegenderen Erkrankungen ist häufig eine längere Arbeitsphase damit verbunden, in der man sich eben davon überzeugt, dass man gesund ist, obwohl der Körper noch andere Anzeichen zeigt.

Und da helfen Affirmationen, indem man Sätze findet, die das ausdrücken, was man sein oder werden möchte. Und diese sollten einen möglichst hohen Wahrheitsgehalt für einen persönlich haben. Warum? Das ist so ähnlich wie mit einem Visionboard: Weil man im schlimmsten Fall seinen bestehenden Mangel, den man so sieht, noch verschlimmert.

Wenn ich zum Beispiel einen Satz habe wie "Ich bin gesund" und ich habe aber gerade eine Erkältung, zum Beispiel, dann kann es passieren, wenn ich jetzt noch nicht gut trainiert bin, dass bei diesem Gedanken dann sofort alle Stimmen in mir sagen: "Moment, nein, du bist erkältet, du bist gerade nicht gesund."

Und das ist das Problem mit den Affirmationen. Wir müssen uns, um die glauben zu können, meistens erst mal durch irgendwelche Widerstände durchbringen. Deshalb möchte ich an den Anfang dieser Folge eine Übung stellen, die ich persönlich sehr hilfreich finde und die auch viel Spaß macht.

Und zwar: Setz dich mal hin, bring dich gedanklich in eine ruhige Stimmung, also nimm dir wirklich eine halbe Stunde Zeit. Ich weiß, das ist nicht immer so einfach, aber vielleicht findest du ein Zeitfenster. Bring dich in eine ruhige Stimmung. Entspann dich. Trink einen Tee. Mach es dir richtig schön, sodass du wirklich das Gefühl hast, du bist ganz bei dir. Du hast keinen Stress. Du musst nicht auf die Uhr gucken. Ich würde auch Handys usw. weglegen.

Stell dir einen Wecker auf 20-30 Minuten und verbanne alles, was dich irgendwie ablenken könnte. Und dann setzt du dich mal hin, wenn du so richtig entspannt bist. Und begib dich gedanklich an das Ende der Reise. Wie auch immer diese Reise aussieht, das ist ja ganz individuell. Vielleicht siehst du dich in einer bestimmten Art von Fülle, von finanzieller Fülle, emotionaler Fülle, geflutet mit Liebe, mit Frieden in einem bestimmten gesunden Körper oder vielleicht in einem anderen Haus, mit anderen Menschen in deinem Leben, was auch immer es sein mag. Begibt sich gedanklich an dieses Ende der Reise.

Und versuch, dich richtig einzufühlen, wie dein Leben aussähe, wenn sich alles schon erfüllt hätte. Lass uns wirklich dieses Gedankenexperiment machen. Du hast die Möglichkeit, dir von Gott alles zu wünschen, was du möchtest. Es ist Wunschtage und jeder darf seinen Wunsch erfüllt bekommen und du gehst hin und kannst sagen, was du haben möchtest. Es ist alles okay. Es ist alles ohne Bewertung. Selbst wenn du sagst: "Ich hätte gerne 100 Millionen Euro auf dem Konto", würde Gott es dir geben.

Es ist nur ein Gedankenexperiment. Wie sähe dein Leben aus? Das schreibst du in dieser ruhigen Session mal im Präsens auf. So etwas wie: "Ich sitze gerade auf der Terrasse unserer Finca auf Mallorca. Das ist unser Ferienhaus, sozusagen unser Zweitwohnsitz. Und ich überwintere gerade so wie in jedem Jahr, schaue aufs Meer. Die Kinder machen dieses und jenes ..."

Dann wirklich mal aufschreiben, wie das Leben theoretisch aussieht. Egal wie realistisch das ist, es geht wirklich erst mal ums Träumen. Das hat den Sinn, dass du dir überhaupt erst mal deiner aktuellen Bedürfnisse und Wünsche bewusst wirst. Das ist der erste Schritt, um überhaupt etwas hinzukriegen. Muss man erst mal wissen, was man möchte. Man muss wissen, was man möchte. Man muss wissen, wo man aktuell steht. Dann findet sich der Weg Schritt für Schritt von A nach B.

Wir fangen also jetzt mit dem Ende an und überlegen erst mal "Wo ist denn das Ziel?" Und diese Sätze, die du dann aufgeschrieben hast, das werden deine Affirmationen, das werden deine Mantras. Denn das ist deine innere Wahrheit. Das ist Teil deines wahren Ichs, was sich ausdrücken möchte. Ich bin davon überzeugt, dass du diese Wünsche in dir hast, weil es einen Grund dafür gibt. Ganz ehrlich nicht jeder von uns träumt von irgendeiner Luxusvilla oder von schnellen Autos oder von Urlaub auf den Malediven. Man denkt manchmal, dass sich das ja jeder wünschen würde. Tut es aber nicht.

Es gibt Menschen, die wollen einfach nur eine Hütte im Wald haben und möglichst unabhängig leben. Es gibt andere Menschen, die wollen unbedingt Karriere in einem bestimmten Job machen. Dann gibt es Menschen, die wollen einfach nur aus ihrem Job raus, weil sie kreativ sein möchten, ohne ans Geld zu denken. Und dann gibt es andere Menschen, die wollen einfach nur eine große Familie gründen.

Es gibt so viele verschiedene Lebenskonzepte und es ist völlig egal, was andere Menschen aus ihrem Leben machen. Ich finde, das sollte keinen Einfluss darauf haben, was du aus deinem Leben machen möchtest. Natürlich wäre es sinnvoll, wenn du in einer Partnerschaft bist, dich mit deinem Partner darüber auszutauschen, wie eure verschiedenen Lebenskonzepte denn aussehen und ob sich da Überschneidungen ergeben, so dass ihr das zusammen in die Hand nehmen könnt.

Aber für mich persönlich bin ich davon überzeugt, dass Gott in dir Wünsche und Bedürfnisse angelegt hat. Ich habe das ja auch schon mal in einer Folge erzählt, dass, wenn wir in die Bibel gucken und in die Schöpfungsgeschichte und uns mal die originalen hebräischen Begriffe da rausziehen, dann kann man unter anderem die Menschwerdung damit

übersetzen: "Der Mensch ist ein lebendiges Bedürfnis." Das ist eine mögliche Übersetzung des Originaltextes und die mag ich sehr gerne, weil ich finde, dass sie sehr gut ausdrückt, was Menschen sind.

Jeder Mensch hat Bedürfnisse und die entstehen in der Regel, weil wir uns des Mangels bewusstwerden. Das ist ja ganz spannend. Hast du heute schon das Bedürfnis gehabt nach einem Dach über dem Kopf? Wahrscheinlich nicht, nehme ich an. Wahrscheinlich nicht, weil du das als Selbstverständlichkeit in deinem Leben bereits akzeptiert hast. Es ist für dich schon eine Natürlichkeit geworden, dass du ein Haus oder eine Wohnung hast, wo du hingehst, wenn es regnet oder kalt ist.

Wenn du diesen Luxus hast, diesen Podcast zu hören, gehe ich davon aus, dass du in so einem luxuriösen Leben lebst, dass du dir keine Sorgen um ein Dach über dem Kopf machst. Höchstens, dass es nicht groß genug ist oder dass die Aufteilung der Räume dir nicht gefällt, etc. Das sind ja Luxusprobleme. Seien wir ehrlich: Wir haben nicht das Problem, dass wir kein Dach über dem Kopf haben. Das Bedürfnis herrscht trotzdem in uns. Wir als Menschen haben ja trotzdem das Bedürfnis nach Sicherheit, nach einem Dach über dem Kopf. Das Bedürfnis zeigt sich momentan aber nicht als Mangel in deinem Leben, weil du es hast.

Und das ist genau dieser Mindset-Switch, den wir bei Affirmationen und Mantras machen. Wir stellen uns vor, dass ein bestimmter angeblicher Mangel, den wir haben, nicht existiert, dass wir schon dieses Bedürfnis gestillt haben. Also so etwas wie "Ich bin vollkommen gesund." Obwohl ich momentan vielleicht erkältet bin, kann ich mir vorstellen, dass ich vollkommen gesund bin. Es gibt keinen Mangel an Gesundheit in meinem Leben, sondern es gibt nur Fülle. Ich bin voll mit Gesundheit. Mein Körper ist unversehrt, ich bin vollständig, ich bin gesund. Alle Viren sind abgetötet und es geht mir vollkommen gut.

Das, was ich nach außen hin wahrnehme, dass meine Nase zu ist zum Beispiel, ist einfach nur eine verzögerte Reaktion auf ein Mangeldenken in der Vergangenheit. Das heißt, ich habe früher vor zwei Wochen oder was gedacht: "Bestimmt erkälte ich mich." Und das zeigt sich heute. Das hat nichts mit meinem aktuellen Denken zu tun. Ich kann heute festlegen, dass ich gesund bin, und wenn ich das glaube und praktiziere, also wirklich auch als wahr anerkenne oder mich eben von meinem Äußeren insofern einfach innerlich auch distanzriere, dass ich sage: "Das, was mein Körper mir gerade zeigt, ist nicht real."

Das ist eigentlich der Punkt, wo der Kopf explodiert. Das, was mein Körper mir spiegelt, ist gerade nicht real. Das ist die Realität aus der Vergangenheit, als ich noch anders gedacht habe. Heute denke ich anders. Deshalb wird sich morgen mein Körper auf das neue Ding einstellen. So ist die Theorie. Deshalb funktionieren Mantras und Affirmationen, wenn ich gewillt bin, sie für wahr zu halten.

Und das ist der einzige Knackpunkt. Ich muss sie für wahr halten. Wenn ich einen Satz habe, wie "Ich fühle mich immer sicher und entspannt, weil ich stets versorgt werde." Das ist der erste Satz, den ich für heute aufgeschrieben habe. "Ich fühle mich sicher und entspannt. Ich bin entspannt, weil ich weiß, dass ich immer versorgt werde." Kannst du das glauben? Denn erst wenn du das glauben kannst und wenn du danach lebst, dann wird es sich als Realität zeigen.

Das ist ja das Problem an der Sache. Wir müssen zuerst einen Schritt ins Unbekannte gehen, einen Schritt ins Risiko. Im Grunde einen Schritt raus aus der Komfortzone und ein Schritt in das, was noch nicht ist. Damit es sich dann in unserer Umwelt zeigt. Wie man gegen solche Widerstände arbeiten kann, haben wir im Podcast hier ja schon eigentlich häufig erläutert.

Aber ich wird es noch einmal kurz wiederholen: Wenn du einen Satz hast, wie "Ich bin sicher und entspannt, weil ich stets versorgt werde" und du kannst dir nicht glauben. Du merkst da Widerstand. "Das ist momentan aber keine Realität" oder was auch immer für Sätze in deinen Kopf kommen, dann nimm sie zuerst einmal wahr. Das ist die ELIA-Methode.

E wie erkenne diese hinderlichen Glaubenssätze, erkenne den Widerstand, erkenne deine Gedanken. Man muss sich überhaupt erst einmal dessen bewusstwerden, was man denn gerade denkt. Ich gucke mir das in Liebe an, ohne Bewertung. Ich verurteile mich nicht dafür, dass ich schon wieder einen Gedanken habe oder dass ich das immer noch nicht hingekriegt habe, etc.

Wir haben sehr häufig mit den immer gleichen Sachen zu tun. Bis sie irgendwann gelöst sind, müssen wir aber meistens viele Runden dafür drehen. Also ich gucke mir das in Liebe an, ohne Verurteilung. Und schaue mir an, ob das überhaupt wahr ist oder ob das eine Lüge ist. Also wenn ich zum Beispiel den Satz habe "Ich bin sicher und entspannt, weil ich stets versorgt werde" und da kommt ein Widerstand hoch, weil ich zum Beispiel sage "Ich werde aber nicht stets versorgt", dann schaue ich mir diesen Satz an.

"Ich werde nicht immer versorgt" und frage mich, ob das überhaupt stimmt. Woran mache ich das fest, dass ich nicht immer versorgt bin? Und dann versuche ich erst mal, Gründe für oder wider zu finden. Ist es wahr, dass ich nie versorgt bin? Das ist definitiv falsch, weil ich durchaus hier und dort versorgt bin. Auf kurioseste Art und Weise teilweise. Und dann kann ich eben das ein bisschen differenzieren und kann auch rausfinden, was glaube ich wirklich? Glaube ich wirklich, dass ich zum Beispiel finanziell nicht versorgt bin, außer ich leiste dieses und jenes oder es passiert ein Wunder. Welche Gedanken das auch immer sind, ich versuche herauszufinden, was der wahre Grund ist, weshalb ich das momentan nicht glauben kann. Und wenn ich das herausgefunden habe, dann finde ich im nächsten Schritt heraus, wie es dazu kam, dass ich das glaube.

Warum glaube ich, dass ich nicht versorgt bin, wenn doch die Bibel mir ständig sagt, dass ich versorgt bin? Warum kann ich das nicht glauben? Warum glaube ich immer noch, dass Dinge, die ich jetzt wahrnehme, real sind, obwohl sie vielleicht auf Grundlage alter Gedanken und alter Entscheidungen, die ich getroffen habe, entstanden sind? Dass ich nicht versorgt bin, ist ja vielleicht auch einfach ein früherer Gedanke, den ich heute aber ablegen kann.

Ich kann mich heute für etwas anderes entscheiden: "Ab heute glaube ich, dass ich versorgt werde. Und ich werde Gott prüfen." So wie es in der Bibel steht. Wir dürfen ihn prüfen. Also machen wir das doch. Das erfordert natürlich Mut, aber wir können wirklich alles in die Waagschale legen und sagen: "Okay, weißt du was? Wenn da steht, du versorgst mich, dann glaube ich das jetzt auch. Und dann testen wir das mal, wie du mich versorgst."

Es ist sehr spannend. Und ich kann euch aus Erfahrung sagen, das kann durchaus natürlich zu der einen oder anderen unangenehmen Situation führen, wo man einen großen Konflikt im Kopf hat. Das ist ja die Herausforderung der Persönlichkeitsentwicklung. Man sieht etwas und darf es dann nicht für real halten, sozusagen.

So wie ich das mit der Erkältung gerade sagte: Ich merke, dass mein Körper erkältet ist und akzeptiere das aber nicht als Realität. Das ist nicht mein wahres Ich. Das ist nicht so, wie ich in meinem wahren Kern, in meinem authentischen Selbst sozusagen bin. Da bin ich eine Königstochter, da bin ich gesund, bin ich vollkommen, da bin ich unversehrt, da bin ich erfüllt in jedem Bereich.

Und deshalb kann dieser erkältete Körper gerade nicht die Realität sein, die ich eigentlich leben möchte. Diese Realität als Königstochter beispielsweise ist eben auch, dass sie stets versorgt ist. Das ist ein fester Glaubenssatz, den man entwickeln kann, den ich entwickelt habe, den hoffentlich du auch entwickelst. Einfach diese stete Fürsorge, egal was ich tue, ich bin immer versorgt als Königstochter. Und da ich ja die Königstochter bin, bin ich auch heute schon vollkommen versorgt.

Wenn ich das also glauben kann oder zumindest mir logisch herleiten kann, dann geht es um den nächsten Buchstaben in der ELIA-Methode: I wie integrieren. Bedeutet, also: Ich finde Sätze, mit denen ich besser klarkomme. Also, wenn ich noch nicht glauben kann, dass ich immer versorgt werde, dann kann ich aber vielleicht einen Zwischenschritt glauben. So etwas wie: "Gott versorgt mich mit dem Notwendigen. Gott hat mich in der Vergangenheit immer vor dem Tod bewahrt." Ich glaube, jeder von uns kann das sagen, denn ihr lebt alle.

Ihr wurdet alle vor dem Tod bewahrt und mit dem Leben versorgt. Das ist eine stete Versorgung. Jeden Tag, den du aufstehst, wurdest du vor dem Tod bewahrt. Das macht man sich meistens ja nicht so bewusst. Aber so ist es. Jeden Tag, den du aufstehst, bist du lebendig. Demnach bist du jeden Tag mit Leben versorgt. Du hast das Leben in Fülle, weil du nicht tot bist. Du bist also am Leben. Das ist ja schon mal eine Versorgung. Die hat die letzten Jahre schon stattgefunden. Ich nehme mal an, du kannst glauben, dass du lebst.

Vielleicht findest du weitere Gründe. In meinem Fall war es zum Beispiel so "Ich wurde stets mit einem Dach über dem Kopf versorgt." Ich musste bisher noch nicht auf der Straße leben. Es kann sein, dass es bei dir anders war. Und dann kannst du Sätze finden, die richtig sind: "Selbst als ich kein Dach über dem Kopf hatte, wurde ich so und so und so versorgt."

Wo in deinem Leben wurdest du versorgt? Schreib das auf, dann kannst du dir daraus Sätze und Gründe finden, die helfen zu glauben, dass du versorgt bist, auf welchen Ebenen auch immer. Und das kann dir helfen, zu glauben "Gott versorgt mich". Hier und da erwartest du vielleicht noch mehr finanzielle Versorgung oder mehr Versorgung mit Liebe oder was es auch immer sei. Und damit kannst du eben arbeiten.

Also manchmal steht man sich auch einfach selbst im Weg. Gerade bei Liebe. Meistens sind wir es ja selber, die die Liebe verhindern. Sie wird uns angeboten und wir nehmen sie nicht an. Ist bei finanzieller Hilfe meistens auch so, sie wird uns angeboten und wir nehmen sie nicht an, weil wir 1000 Gründe finden, sie nicht anzunehmen. Also, dass es gilt, einen neuen Satz zu finden und ihn sich zu integrieren und ihn möglichst glaubhaft werden zu lassen. Ich werde deshalb gleich einige Affirmationen vorlesen und ihr könnt mal schauen, inwieweit ihr da schon mit geht oder eben auch nicht.

Und der letzte Buchstabe ist das A, das heißt dann diesen neuen Glaubenssatz aktivieren. Ich habe nämlich zum Beispiel "Gott versorgt mich." Den muss ich dann auch in meinem Leben aktivieren. Also, ich muss etwas tun. Nur Glauben reicht oft nicht, sondern ich will ja auch etwas tun. Eine innere Haltung muss sich auch durchs Handeln zeigen. Wenn ich diesen Satz komplett glaube, was kann ich tun, um mir auch selbst zu zeigen, dass ich das jetzt glaube? Dass ich gerade ein Stück meiner alten Identität abgelegt habe und ein Stück einer neuen Identität aufgenommen habe?

Wenn ich zum Beispiel glaube "Ich bin stets versorgt", könnte ich jederzeit etwas Bestimmtes kaufen, wo ich das Gefühl habe, dass ich mir das nicht leisten kann. Das ist ja sehr individuell. Ich habe mir zum Beispiel neulich ein Halstuch ausgesucht, das wollte ich unbedingt haben. Das war aber ganz schön teuer. Und ich habe ein Sparkonto, wo ich dann

monatlich darauf einzahle, und habe gesehen, dass der Geldbetrag auf dem Konto gerade nicht ausgereicht hat, um dieses Tuch zu kaufen.

Ich habe mich aber daran erinnert, dass alle Wünsche, die ich habe, wahr werden können, und habe es an Gott gegeben und gesagt: "Gott, ich weiß, es ist sehr banal, aber ich möchte gern dieses Tuch haben, es kostet aber zu viel. Bitte mach es möglich für mich." Und eigentlich hatte ich erwartet, dass dann irgendeine Art von Geldbetrag in mein Leben kommt, was dann ausreicht, um das Tuch zu kaufen.

Und zwei Tage später schaute ich auf mein Konto und habe gedacht: "Weißt du was? Es ist eigentlich Quatsch." Weil ich habe auf meinem Sparkonto, wo ich geguckt hatte, nicht genug Geld, aber auf meinem ganz normalen laufenden Konto hatte ich genug, was vom Differenzbetrag her locker ausgereicht hat. Und ich habe gedacht: "Ich brauche wahrscheinlich gar nicht mehr Geld, was reinkommt, sondern ich kann von meinem laufenden Konto die Differenz einfach bezahlen. Dann nehme ich die Sachen vom Sparkonto und bezahle die Differenz vom laufenden Konto."

Und dann wurde mir klar: Ich habe das Geld schon – das war mir vorher gar nicht so bewusst – und muss mich nur noch entscheiden: Möchte ich das für dieses Tuch ausgeben oder nicht? Aber das war eine ganz andere Entscheidungsgrundlage als "Ach, ich hätte das so gerne und habe kein Geld." Das war Mangeldenken. Ich habe mich umtrainiert und "Okay, ich habe das Geld. Möchte ich das dafür ausgeben. Ja oder nein?"

Und so kann es helfen, sich mit diesen negativen und hemmenden Glaubenssätzen einfach mal auseinanderzusetzen und das an Gott auch abzugeben und zu sagen: "Hey, ich möchte diesen Mangel gar nicht mehr glauben. Ich möchte glauben, was du in der Bibel sagst. Ich möchte glauben, dass ich versorgt bin. Hilf meinem Unglauben." Um noch mal mit Bibelzitate um mich zu werfen: "Ich möchte glauben, hilf meinem Unglauben." Da kann Gott auch helfen.

Ich hoffe, dass es helfen kann, den Begriff "Affirmationen" und "Mantra" ein bisschen besser zu verstehen. Und dass du auch weißt, wie du damit umgehen kannst, wie du damit üben kannst. Es ist durchaus möglich, dass du diese Mantras und Affirmationen, die du selbst in dieser Session, die ich beschrieben habe, aufgeschrieben hast, dass du die einfach ständig in dein Leben integrierst.

Du könntest dir zum Beispiel diese Mantras, die du dir selbst aufschreibst, dann als Sprachnachricht aufnehmen und immer hören, wenn du unterwegs bist – über Kopfhörer natürlich, sonst halten dich die Leute wahrscheinlich für verrückt. Wenn du zu Hause bist, kannst du alleine hören und sie dir einfach immer wieder ins Gedächtnis rufen. Denn das, was du immer wieder hörst, sickert in dein Unterbewusstsein.

Gerade wenn du es glauben willst, je häufiger du etwas hörst, desto mehr wird es zu deiner Realität. Natürlich muss man da mit Sätzen arbeiten, die man auch glauben kann. Also du kannst ja noch so oft "Die Erde ist eine Scheibe" anhören, du wirst es wahrscheinlich auch nach dem siebenhundertsten Mal nicht glauben, weil der Glaubenssatz "Die Erde ist eine Kugel zu groß ist für dich."

Also finde Sätze, die dir helfen und die das ausdrücken, was deine innerste Wahrheit als Königstochter ist. Ich möchte dir jetzt ein paar vorlesen und schlage dir vor, dass du dir einen Zettel und einen Stift holst. Also pausiere den Podcast, hol dir Zettel und Stift oder nimm die Handy-Notiz-App, die du hast, und mach eine Pause und schreibe die Sätze auf, die du für dich als wahr anerkennen möchtest.

Nicht unbedingt, ob du sie jetzt schon glaubst, aber es sind vielleicht einfach so To Dos für dich, in welche Wahrheiten du hineinwachsen möchtest. Okay, es geht los. Ich lese jetzt einige Affirmationen aus verschiedenen Bereichen vor und du schaust einfach mal, ob das welche sind, die du auch glauben möchtest:

Ich bin sicher und entspannt, weil ich stets versorgt werde.
Ich bin gesund, unversehrt und vollständig.
Gott verspätet sich nie, weshalb alles immer zur rechten Zeit geschieht.
Ich selbst beeinflusse durch meine Identität, in welchem Maß sich meine Wünsche erfüllen.
Ich erlebe viele Wunder.
Ich bin dankbar für den Wohlstand, den ich bereits habe, und für den Wohlstand, der gerade auf dem Weg zu mir ist.
Egal was ich mache, Geld folgt mir auf meinen Wegen.
Ich segne alle in Fülle lebenden Menschen und sende ihnen meine Liebe. Ebenso sende ich meine Liebe an jene, die gerade Mangel erleben.
Ich liebe mich bedingungslos.
Je authentischer ich mein wahres Selbst lebe, desto schneller erfüllen sich meine Bedürfnisse.
Ich darf Fehler machen, denn meine Fehler sorgen dafür, dass ich mich weiterentwickle.
Ich höre auf meine innere Führung und vertraue ihr.
Die Menschen in meinem Umfeld sind meine Spiegel. Sie zeigen mir, was ich an mir selbst noch mehr lieben und akzeptieren möchte.
Ich weiß genau, wie es sich anfühlt, in Fülle zu leben, da ich bereits heute in Fülle lebe.
Alles, was ich brauche, um meine Bedürfnisse zu erfüllen, steht mir bereits zur Verfügung.
Geld ist ein Werkzeug, um Gutes zu tun. Mit viel Geld kann ich viel Gutes tun.
Ich begegne mir und meinen Mitmenschen mit Liebe, Frieden und Freude.
Vollkommene Fülle ist die von mir gewählte Realität.
Es fällt mir leicht, mich selbst zu lieben.
Ich bin sehr dankbar für all die Liebe in meinem Leben.
Geduld ist ein Ausdruck meines Vertrauens. Weil ich gelassen bin und an meine Fähigkeiten glaube, kann ich geduldig sein.
Ich liebe mich und passe deshalb gut auf mich auf.
Ich erhalte noch mehr Fülle, wenn ich Fülle in das Leben anderer Menschen bringe.

Das waren ein paar Affirmationen, mit denen du arbeiten darfst. Und ich kann dich nur ermutigen, selbst deine eigenen Sätze zu finden und auch wirklich einzusprechen in deiner Sprachnotiz-App, wo du deine eigene Stimme hörst. Das ist für das Unterbewusstsein besser. Man glaubt es eher, wenn man es sich selbst gesagt hat. Sammle die Emotionen, die dich stärken.

Es gibt auch Apps, wo dir jeden Tag Affirmationen genannt werden. Lies sie nicht nur, sondern beschäftige dich wirklich mit den Sätzen und fühle dich richtig hinein, dass du wirklich das in echt fühlen kannst, was du dort sagst. Denn Gefühle und Gedanken gehören zusammen.

Wenn du dich nicht so fühlst wie das, was du sagst, dann klappen diese Affirmationen auch nicht. Das ist ein kleiner Mosaikstein auf dem Weg, den du da gehst. Und ich hoffe, dass ich helfen konnte, dir das Verständnis für Affirmationen und Mantras einmal zu vermitteln und dass du nun Lust hast, dich hinzusetzen und deine eigenen auszuwählen.

Ich danke dir für deine Zeit, wünsche dir alles Gute, viel Segen, viel Liebe, Freude und Fülle und wir sehen uns nächste Woche wieder.

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
037 – Affirmationen für ein erfülltes Leben

vomschreibenleben.de | freiundwunderbar.com
©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten

Mach's gut. Bis dann. Tschüss.

Podcast frei&wunderbar: Glaube und Geld
037 – Affirmationen für ein erfülltes Leben

vomschreibenleben.de | freiundwunderbar.com
©2023 Annika Bühnemann, alle Rechte vorbehalten