

## Regeln zur Bildung der Affirmation

- Der formelhafte Vorsatz / das Mantra / die Affirmation wird in der Gegenwartsform gebildet.

Richtig:

„Ich bin glücklich.“

Falsch:

„Ich werde glücklich sein“

- Bilde dein Mantra in kurzen, knappen Sätzen.

Richtig:

„Ich bin voller Selbstvertrauen und Elan.“

Falsch:

„Ich habe Elan und arbeite an meinem Selbstvertrauen, vor allem gegenüber meinem Chef und meiner Schwiegermutter.“

- Formuliere deinen Satz positiv, da sich das Gehirn oft besonders das letzte Wort eines Satzes merkt. Dieses sollte nicht negativ sein.

Richtig:

„Ich bin rauchfrei.“

Falsch:

„Ich rauche nicht.“

- Halte an deinen eigenen Sprachgewohnheiten wie z.B. Dialekten oder Slang fest. Dein Unterbewusstsein prägt sich den Satz am besten ein, wenn er sich für dich ganz natürlich anfühlt. Formuliere ihn also ruhig so, wie du normalerweise auch sprechen würdest.

- Das formulierte Ziel in deinem Vorsatz sollte erreichbar und realistisch sein.

- Deine Affirmation muss passen und sich richtig anfühlen. Experimentiere ruhig ein wenig herum, bis du dir ganz sicher bist, den richtigen Satz gefunden zu haben. Meist hat man sofort ein inneres, positives Bauchgefühl zum eigenen Satz, wenn man den für sich richtigen gefunden hat.

- Nachhaltigkeit:

Damit der formelhafte Vorsatz auch die gewünschte Wirkung bringt, solltest du über längere Zeit den gleichen Satz nutzen (mindestens mehrere Wochen, besser Monate) und ihn nicht ständig wechseln.