



DENKE *es,*

FÜHLE *es,*

LEBE *es.*

DENKE ES, FÜHLE ES, LEBE ES

50 kraftvolle Affirmationen für mehr positive Energie
und ein erfülltes Traumleben

MARINA GERBER



1. Auflage

Deutschsprachige Erstausgabe,

September 2024, © Impuls Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

ISBN: 978-3-911368-13-1

Nachdruck, auch auszugsweise, nicht gestattet. Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Aus Gründen der Lesbarkeit wird geschlechtsneutral formuliert. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

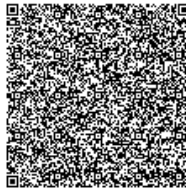
Das spirituelle Workbook: Einmal Glück mit allem, bitte!

Vertiefe deine Transformation mit unserem umfassenden Workbook „Einmal Glück mit allem, bitte! – Die 30 Tage Manifestation-Challenge: Lass deine Träume wahr werden“ von Karla Wagner!



Dieser Ratgeber ist dein praktischer Begleiter auf dem Weg zur dauerhaften Veränderung deiner Gedanken. Doch um das volle Potenzial deiner Transformationsreise auszuschöpfen, empfehlen

wir dir unser Workbook. Es bietet tiefgreifende Einblicke, fundiertes Wissen und bewährte Strategien, die dich auf deinem Weg zu einem glücklichen und erfüllten Leben unterstützen. Gemeinsam mit diesem Workbook wird der Ratgeber dir helfen, deine Träume zu leben und neue Stärke zu finden. Sichere dir jetzt den Ratgeber und vertiefe deine Reise zu mehr innerem Frieden und Glück!



Start Reading

*Was immer du tun kannst oder wovon du träumen kannst – fange es an. In der
Kühnheit liegt Genie, Macht und Magie.*

– Johann Wolfgang von Goethe



Inhalt

Vorwort	xi
Teil 1	xix
1. Wie unsere Gedanken, Werte und Gefühle unseren Körper und das Unterbewusstsein beeinflussen	1
2. Die Gedanken und die körperlichen Reaktionen	6
3. Deine Gedanken und der Placebo-Effekt: Ein Blick in die Wissenschaft	10
4. Die positive Affirmation auf der Anklagebank (die kognitive Dissonanz)	14
Teil 2	19
5. Das innere Kind und die Komfortzone	20
6. Dein wahres Selbst	28
7. Toxische Positivität und eine positive Einstellung – ein sehr großer Unterschied!	33
8. Mehr als nur ein Danke – Die transformative Kraft der Dankbarkeit	40
Teil 3	43
9. Der Affirmation-DIY-Baukasten	44
10. Jeder Mensch affirmiert anders	57
11. Wie der innere Kritiker und der innere Rebell in dir wirken und die destruktiven Glaubenssätze befeuern	60
Teil 4	67
12. Die 50 destruktivsten Glaubenssätze	68
13. Selbstliebe und Selbstvertrauen	70
14. Akzeptanz des Körpers, der Stärken und der Schwächen (innere Stärke)	93
15. Geld und finanzielle Freiheit	116
16. (Beruflicher) Erfolg	137
17. Beziehungen	159

Nachwort	185
Einmal Glück mit allem, bitte!	189
Danksagung	191
Haftungsausschluss	193
Impressum	195

Vorwort

Kennst du das Gefühl, dass wieder einmal alles schiefgegangen ist, was nur schiefgehen kann? Wenn man jemals eine Testperson bräuchte, um „Murphys Gesetz“ (alles, was schiefgehen kann, geht auch schief) am menschlichen Beispiel zu demonstrieren, wärst du wahrscheinlich genau die Richtige. Schließlich hat dich die kleine, gemeine Stimme in deinem Ohr schon mehrfach darauf hingewiesen, dass du der Herausforderung nicht gewachsen bist, dass du das geplante Pensum auf keinen Fall schaffst und dass du dein Leben sowieso nicht im Griff hast. Was für eine nette kleine Stimme, nicht wahr?

Es ist leicht, der kleinen Stimme die Schuld an allem zu geben, das bei dir nicht rundläuft.

Es ist weiterhin leicht, einen Sündenbock zu haben, auf den man mit dem Finger zeigen und über den man sich aufregen kann. Und wenn es nicht die kleine, gemeine Stimme ist, die dir laut und schrill ins Ohr brüllt, dann sind es die Sterne, die



nicht richtig stehen, der Mond, welcher zu- oder abnimmt, Planeten, die ungünstig stehen, oder einfach die Tatsache, dass du mit dem falschen Fuß aufgestanden bist. Kurz: Das Leben ist gegen dich.



Du siehst dich als Opfer und hast das Gefühl, ein fremdbestimmtes Dasein zu fristen, in dem dir die kleine, gemeine Stimme in deinem Kopf als Chefin dein Leben diktiert. Sie hat dir kein Mitspracherecht eingeräumt.

Gleichzeitig ist es aber auch leicht, sich auf diese Stimme zu verlassen. Schließlich hat sie ja meistens Recht, oder? Die vielen vergangenen Situationen, in denen du versagt hast, sind der Beweis.

Nun hast du immer wieder gelesen, dass man nur in den Spiegel lächeln muss, um den Tag besser zu machen. Achselzuckend versuchst du es also. Du stellst dich vor den Spiegel und lächelst, wobei es eher so aussieht, als würdest du eine Grimasse schneiden.

Dann gehst du zum nächsten Schritt über und versuchst, dir selbst gut zuzureden.

„Ich schaffe das!“, „Ich kann das!“ und: „Heute ist mein Tag!“.

Irgendwie quetscht du diese Sätze durch dein gezwungenes Lächeln und wartest nun förmlich darauf, dass etwas passiert, das dein positives Denken wieder zunichtemacht. Natürlich kommt es dann, wie es kommen muss:

Der Bus ist zu spät, es gibt keinen freien Platz mehr, die Klima-

anlage funktioniert nicht und zu allem Überfluss kippt dir ein anderer Fahrgast noch versehentlich seinen Kaffee auf deine weiße Bluse.

Der Tag hätte nicht schlechter beginnen können. Diese positiven Affirmationen funktionieren einfach nicht und die innere Stimme hat wieder einmal Recht behalten. Das alles ist doch nur Hokus-pokus und nichts für dich.

Ist das so? Hatte die innere Stimme wirklich Recht? Funktionieren diese neuen Gedanken tatsächlich nicht? Musst du dich ein für alle Mal damit abfinden, dass dein Leben nie so ablaufen wird, wie du es dir eigentlich wünschst?



Nein, nein, nein und nochmals nein!

Du hast dein Leben selbst in der Hand.

Es ist nicht das Leben, das es nicht gut mit dir meint und es sind auch nicht die Planeten, die in einer für dich ungünstigen Konstellation zueinanderstehen.

Die Sache ist nämlich die: Dein Unterbewusstsein hat nicht gelernt, an dich zu glauben. Es hat nicht gelernt, dich zu motivieren, aufzubauen und innerlich zu stärken. Wie ein Schwamm hat es jahrelang Informationen aufgesogen, die es jetzt so wiedergibt. Es macht nur das, was sein Umfeld ihm in jungen Jahren beigebracht hat. Deine innere Stimme ist also nichts anderes als ein Produkt der Gedanken, Gefühle und Aussagen, die du immer und immer wieder (meist jahrzehntelang) wiederholt und genau dadurch weiter genährt hast.

Funktionieren die positiven Sätze also wirklich nicht, oder reicht es vielleicht schlichtweg nicht, sie einmal halbherzig auszusprechen und dann nie wieder in den Mund zu nehmen?

Wenn deine innere Stimme aus all den negativen Wiederholungen gelernt hat, warum sollte sie nicht umlernen, neu programmiert werden können?

Sobald du verstehst, dass du der Dirigent deines Lebens bist und die innere Stimme nur das wiedergibt, was du ihr beibringst, hast du einen sehr wichtigen und großen Schritt in Richtung Selbstbestim-



mung und nachhaltiger positiver Veränderung deines Lebens getan.

Wie soll zum Beispiel ein Geiger, der jahrelang dieselbe Melodie gespielt hat, nach einer einzigen Probe plötzlich die Tonart wechseln?

Wie soll ein Sprinter von einem Tag auf den anderen Langstrecken laufen, ohne jemals dafür trainiert zu haben?

Das alles mag auf den ersten Blick recht komplex erscheinen, aber die Stimme, die in deinem Inneren sitzt und einfach nicht verschwinden will, ist das Produkt deines Unterbewusstseins, deiner Gedanken, (unterdrückten) Gefühle, Erfahrungen und Werte.

Aber was genau macht dieses Unterbewusstsein? Warum glaubst du dir selbst nicht, wenn du positive Sätze sagst? Warum muss dieses kleine Stimmchen immer seinen Senf dazugeben und warum kann es nicht einfach einmal den Mund halten?

Damit positive Affirmationen dein Leben verändern können, es leichter, angenehmer und selbstbestimmter machen, ist es wichtig, dass du dir einige wichtige Fragen stellst:

Bin ich bereit, aus der Opferrolle auszubrechen?

Will ich ein selbstbestimmtes Leben führen?

Habe ich den Mut, durch meinen eigenen Schatten, meine blinden Flecken zu gehen und mich über diese zu erheben?

Du bist der DJ auf der Party deines Lebens – nicht der Zuhörer.

Du bist der Fahrer auf der Straße deines Lebens – nicht der Beifahrer.

Du bist der Dirigent deines Lebensorchesters – nicht der Zuschauer.

Du bist Gastgeber deiner inneren Stimme – nicht ihr Opfer.

Prompt meldet sich besagte innere Stimme zu Wort und flüstert dir genüsslich und fast ein wenig gehässig ins Ohr: „Bist du sicher, dass du diese Herausforderung annehmen willst? Das klappt doch sowieso nicht.“

Und genau in diesem Moment ist es



wichtig, den Berg an Neuem, das es zu lernen gilt, als das zu sehen, was er ist: Der Berg ist keine unüberwindbare Herausforderung. Er ist ein Konstrukt aus einzelnen Meilensteinen, kleinen Erfolgen, kleinen Zielen und Schritten, die dein Leben Schritt für Schritt leichter, unbeschwerter und selbstbestimmter machen.

Wende deinen Blick vom Gipfel ab und blicke auf die erste Etappe, auf der du dein Unterbewusstsein besser kennenlernst. Ignoriere die Stimme, die dich davon abhalten will, die Reise anzutreten. Natürlich hat sie etwas dagegen und sät Zweifel. Immerhin war genau das die längste Zeit deines Lebens ihre Aufgabe.

Wenn du erst einmal herausgefunden hast, wie du in Harmonie mit ihr, einem Anteil von dir, zusammenleben kannst, wird sie sich unwillkürlich verändern und deine Vorhaben nicht mehr sabotieren.

„Deine Zukunft wird so hell und erfüllend sein, wie deine Gedanken es zulassen.“

Es liegt in deiner Macht, dich mit deinen Gedanken auseinanderzusetzen, sie bewusst wahrzunehmen, die mit ihnen verbundenen Gefühle zu verstehen und zuzulassen. Durch das rückhaltlose Annehmen und Ja-Sagen zu dem, was ist (zum *Jetzt*), löst sich der Widerstand gegen das, was sich in deinem Inneren zeigt, auf und du kannst endlich erfolgreich beginnen, neue Gedanken in deinem Unterbewusstsein zu verankern.

Du brauchst diesen Weg nicht allein gehen – dieses Buch ist dein treuer Wegbegleiter.

Es nimmt dich mit auf eine unvergessliche Reise. Du wirst lernen, all deine negativen Glaubenssätze aufzudecken und anschließend umzuformulieren.

Für dich mag es vielleicht eine vollkommen normale Reaktion zu sein, laut zu stöhnen und bereits wieder das Feuer des Ärgers in dir Knistern zu spüren, wenn der Bus im bereits erwähnten Beispiel mal wieder zu spät kommt. Natürlich kommt er das – wie soll es denn auch anders sein? Als du dann einsteigst, ist selbstverständlich



kein Sitzplatz mehr frei und an dem heißesten Tag des Jahres funktioniert natürlich die Klimaanlage nicht. Dann auch noch deine ruinierte Bluse, nur weil so ein Esel von Mitfahrer neben dir nicht besser aufpassen kann! Du speicherst diesen Tag bereits am Morgen als „blöd“ in deinen Gedanken ab. Denn wie sollte er nach solch einem Start noch besser werden?

Dein Unterbewusstsein – das viel zu lange mit negativen Glaubenssätzen gefüttert wurde – tut dir nun also den Gefallen und filtert ganz selbstverständlich all die Dinge heraus, die deine Annahme bestätigen. Im Grunde genommen machst du mit deiner Einstellung und mit deinen (unbewussten) Gedanken nichts anderes, als deinem Gehirn den Befehl zu geben, nach negativen und unschönen Ereignissen Ausschau zu halten und sich eine Nebelbrille aufzusetzen, mit der alles grau und trist aussieht.

Stell dir nun einmal vor, wie dein Tag verlaufen würde, wenn du diese Nebelbrille absetzen würdest. Es geht nicht darum, sie durch eine rosarote Brille auszutauschen, sondern die Nebelbrille immer schwächer werden zu lassen, bis du schließlich eine klare Sicht hast.



Der Bus kommt zu spät. Dann ist das eben so. Du hast ein bisschen Zeit, um in deinen Gedanken zu schwelgen, dich mit einem anderen Fahrgast zu unterhalten, dich in der Gegend umzusehen, dir noch kurz ein leckeres Gebäck bei deinem Lieblingsbäcker zu kaufen oder dich ein bisschen zu bewegen, indem du bis zu der nächsten Bushaltestelle läufst.

Alleine diese Einstellung und die Auffassung eines Geschehnis-

ses, das du ohnehin nicht ändern kannst, kann den Ablauf deines ganzen Tages völlig verändern.

Natürlich ist die Situation mit dem Bus ein eher „banales“ Beispiel. Doch negative Glaubenssätze und Einstellungen können sich durch die unterschiedlichsten Bereiche deines Lebens ziehen und es somit zu einem sehr großen Teil bestimmen und beeinflussen.

Das führt dazu, dass du leidest, dich unzufrieden, sogar unglücklich fühlst und dich in einem ständigen Kampf mit dem gegenwärtigen Moment befindest.

Dabei ist die Veränderung all dessen leichter als du bisher vermutlich gedacht hast.

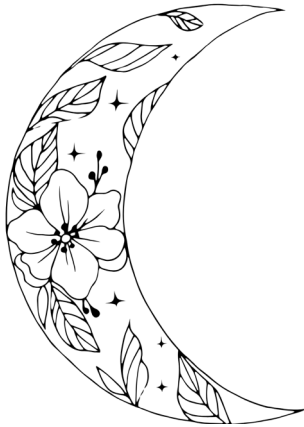
Positive Affirmationen sind, solange du ihre wahre Bedeutung und dein Unterbewusstsein nicht besser kennengelernt hast, nichts weiter als Aussagen. Genau das, was die negativen Glaubenssätze, die bisher deine innere Stimme und damit dein Leben diktiert haben, in Zukunft sein werden – Sätze ohne Bedeutung, ohne Gewicht und ohne Macht über dich und dein Leben.

Mit dem Lesen dieses Buches veränderst du die neuronalen Verbindungen in deinem Gehirn und schaffst Raum für neue, von dir erwünschte. Du wirst unter Anleitung herausfinden, was du wirklich fühlst, welche Macht hinter Worten steckt, was die Wissenschaft dazu sagt und warum positive Affirmationen alles andere als spiritueller Hokusfokus sind.

Bist du bereit?



Teil 1



EINS

Wie unsere Gedanken, Werte und Gefühle unseren Körper und das Unterbewusstsein beeinflussen

Nun war bereits öfter die Rede vom sogenannten „Unterbewusstsein“, das eine sehr große Rolle spielt, wenn es um deine innere Einstellung, deine Gedanken und um deine Auffassung von Ereignissen geht.

Doch, was ist dieses *Unterbewusstsein* überhaupt?

Wieso hat es eine so große Macht?

Weshalb nimmt es die Nebelbrille nicht einfach selbst ab oder ändert den Ton der kleinen Stimme in deinem Ohr?

Ganz einfach aus dem Grund, dass dein Unterbewusstsein kein eigenständiger Bereich deines Lebens ist, sondern zu dir gehört.

Du steuerst dein Unterbewusstsein. Du sagst ihm, was es machen soll, indem du es mit Gedanken, Gefühlen, Glaubenssätzen und Werten versorgst. Natürlich spielen dabei auch Aussagen anderer Menschen in deinem Umfeld eine wichtige Rolle, da dein Unterbe-



wusstsein – wie ein Schwamm – Informationen aufsaugt und abspeichert.

Du kannst dir dein Unterbewusstsein ein bisschen wie eine Playlist vorstellen, die du vor langer Zeit unwissentlich erstellt hast. Diese Playlist spielt sich immer und immer wieder ab, unabhängig davon, ob du sie magst oder nicht.



Doch, warum handelt das Unterbewusstsein nach diesem Schema?

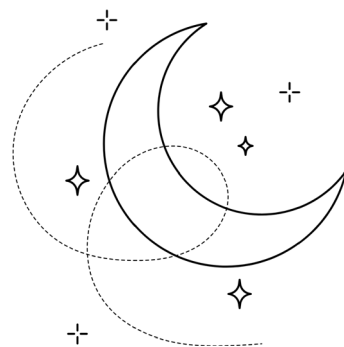
Denk nur einmal an all die Dinge, die dein Gehirn tagtäglich leistet. Überlege, wie viele Prozesse in deinen grauen Zellen ablaufen

müssen, damit du morgens überhaupt aufstehen, ins Bad gehen und deine Zähne putzen kannst.

All diese vermeintlich banalen Dinge bedeuten für das Gehirn einen großen Energieaufwand. Aus diesem Grund etabliert es Routinen, durch die es Energie spart. Morgens musst du nicht darüber nachdenken, wie du deine Zähne putzt – du machst es einfach und ganz routiniert.

Du musst dich nicht aktiv damit beschäftigen, wie du deine Haare kämmst, da du dies bereits unzählige Male wiederholt hast und dein Gehirn diese Aktivität somit automatisieren konnte.

Diese Automatisierung ist ein Teil der beeindruckenden Fähigkeit unseres Unterbewusstseins. Es erlaubt uns, alltägliche Aufgaben ohne bewusste Anstrengung zu bewältigen, während es gleichzeitig Kapazitäten für komplexere Denkprozesse und neue Herausforderungen freisetzt. So können wir uns auf wichtigere Entscheidungen und kreative Lösungen konzentrieren, während unser Unterbewusstsein die Routineaufgaben im Hintergrund erledigt.



Das ist an sich eine gute Sache, die jedoch einen Haken