

44

# Affirmationen

ZUM ABNEHMEN UND  
GEGEN EMOTIONALES ESSEN!



# Was sind Affirmationen?

Worte sind mächtig. Sie können verletzen, kränken, auf Distanz halten – oder verbinden, Kraft schenken und heilen. Umso wichtiger auf die Worte und Bedeutungen zu achten, die du in deinem Leben und in deinen Gedanken verwendest. Denn sie erschaffen deine Realität und beeinflussen dein Lebensgefühl massiv.

## “Sprache ist Energie pur und erzeugt Bilder im Kopf”

Die Qualität meiner Gedanken, kann ich beeinflussen und damit aktiv auf mein Lebensgefühl und meine Zufriedenheit einwirken. Dazu ist es NICHT nötig, alles zwanghaft positiv zu sehen oder in toxischen Positivismus zu verfallen. Auch das vielbeschworene „Good vibes only“ ist nicht empfehlenswert, da „negative“ Gefühle genauso zum Leben gehören wie Leichtigkeit und Freude. Und wer die Gefühlskraft aus Wut, Angst, Trauer und Scham erkennt und zu nutzen weiß, erhält wertvolle Botschaften über sein Leben und kann sie für kraftvolle Veränderungsprozesse nutzen.

## Worauf richtest du deine Aufmerksamkeit?

Evolutionsbiologisch betrachtet, reagieren Menschen stets stärker auf Negatives – denn Mangelgefühle und Ängste könnten potentiell unser Überleben gefährden. Das Positive – das es auch immer gibt – fällt uns dann oft gar nicht mehr auf oder es wird für selbstverständlich gehalten.

Ängste & Negatives entsteht von selbst – **Freude kannst du selbst erzeugen!** Verbindest du dich mit deiner Dankbarkeit, hast du ein kraftvolles Werkzeug an der Hand, um all dem Stressvollen und Negativen in deinem Leben etwas entgegen zu setzen. Dazu kannst du z.B. ein Dankbarkeitstagebuch führen und/oder mit Affirmationen arbeiten.

## Der Begriff Affirmation

geht auf das lateinische affirmatiō zurück, was „Versicherung“ und „Beteuerung“ bedeutet.

Also sind Affirmationen im Grunde nichts anderes als **Glaubenssätze**. Kraftvoll werden Affirmation wenn wir sie bewusst und positiv formuliert nutzen.

Eine Affirmation ist eine bejahende Aussage, also ein positiv formulierter Satz.

Affirmationen sind wie Samenkörner...

# Anwendung & Tipps

## Nutze die Kraft deines Unterbewusstseins

Wichtig ist, dass die Affirmationen Einzug in Dein Unterbewusstsein halten. Dies geschieht vor allem durch Wiederholung. Suche Dir 3-5 Affirmationen aus, die Dich besonders berühren. Nimm dir täglich einige Minuten Zeit, sie nicht nur abzulesen oder aufzusagen, sondern verbinde dich auch emotional mit der Botschaft und Energie dieses Satzes. Du kannst sie auf Notizzettel schreiben und überall hin kleben, täglich 21 mal aufschreiben oder in mit der Aufnahme-Funktion Deines Handys aufnehmen und Dir immer wieder anhören.

Fühlt sich am Anfang vielleicht ungewohnt an, wenn dein innerer Kritiker bisher stets was anderes gesagt hat. Doch der hat jetzt gerade Pause. Tauchen negative oder destruktive Gedanken auf, sage STOPP und lass sie weiterziehen wie Wölkchen am Himmel.

## Möglichkeiten, mit Affirmationen zu arbeiten:

- Sprich die Affirmation immer wieder laut aus
- Schreibe sie täglich 21 Mal auf
- Höre Die Affirmation als Audio
- Binde Affirmationen in deine Meditationspraxis ein.

Ob du deine Affirmation morgens im Bad, während einer Meditation oder vor dem Schlafengehen praktizierst, bleibt dir überlassen.  
**Hauptsache du tust es regelmäßig.**

VERSUCHE, DICH MIT DEM GEFÜHL DES AFFIRMATIONSSATZES ZU VERBINDEN.  
GEHE DAVON AUS, DASS DIESE BOTSCHAFT BEREITS WAHR IST.  
UND FÜHLE DICH IN DIESEN ZUSTAND EIN UND GENIESSE IHN.

# Affirmationsliste

Ich akzeptiere mich so wie ich bin.

Jeden Tag werde ich stärker und gesünder.

Wenn ich esse, dann mit Genuss.

Ich bin stolz auf meine Erfolge.

Ich heile meinen Körper und werde erfolgreich sein.

Ich erreiche mein Idealgewicht.

Ich setze meine Vorhaben konsequent in die Tat um.

Ich bin auf dem Weg zu meinem absoluten Wunschgewicht / Traumkörper.

Meine Gesundheit ist mir wichtig.

Ich gebe mir und meinem Körper die Zeit, die wir brauchen, um zu heilen.

Ich achte auf die Signale meines Körpers.

Ich weiß genau, was gut für mich ist.

Schritt für Schritt lerne ich Bewegung in meinen Alltag zu integrieren.

Ich habe immer mehr Spaß an Bewegung.

Ich achte auf gesunde und frische Nahrung.

Mein Magen entspannt sich.

Mein Stoffwechsel funktioniert von Tag zu Tag immer besser.

Ich bin gut und richtig, so wie ich bin.

Ich bin motiviert und diszipliniert.

Ich führe ein gesundes Leben.

Mein Körper ist mein Tempel.

Ich liebe gesundes Essen.

# Affirmationsliste

Ich lerne, meinem Körper mehr und mehr zu vertrauen.

Ich bin auf dem besten Weg, auf meine Bedürfnisse zu achten und mich an erste Stelle zu setzen.

Ich nehme mir Zeit für meine Mahlzeiten.

Ich esse nur, wenn ich hungrig bin.

Gesunde Ernährung stärkt mich und tut mir gut.

Ich trinke immer genug Wasser.

Ich halte mein Traumgewicht mit Leichtigkeit.

Mein Körper verdient nur die beste Nahrung.

Ich spüre immer mehr, dass mir auch kleine Portionen ausreichen.

Ich erlaube mir, mein Wunschgewicht zu haben.

Ich respektiere meinen Körper und seine Signale Hunger und Sättigung.

Ich bin es wert, schlank zu sein.

Ich erkenne und ehre das innere Licht in mir, das die wahre Quelle meiner Schönheit ist.

Ich habe genug Energie und Durchhaltevermögen, um meine Ziele zu erreichen.

Ich esse nur, was mein Körper wirklich braucht.

Ich fühle intuitiv, was mein Körper braucht.

Mein Körper wird mein bester Freund.

Ich glaube daran, mein Wohlfühlgewicht zu erreichen und zu halten.

Ich nehme mir gerne Zeit mein Essen zuzubereiten.

Ich achte auf die Botschaften meines Körpers.

Ich nehme mir Zeit für meine Mahlzeiten.

Ich weiß, was gut für mich ist.



# Was Veränderung braucht

## Möglichkeiten und Grenzen von Affirmationen

Die Forschung hat gezeigt, dass Affirmationen durchaus funktionieren können um positive Emotionen zu verstärken. Ein Wundermittel sind sie jedoch nicht. Es kommt auch auf deine Gedanken und dein Mindset während des (restlichen) Tag an. Also morgens 3 Minuten Affirmationen aufsagen und den restlichen Tag mit negativen Gedankenschleifen zu verbringen, wird keinen Effekt haben. Achte also darauf, welche Gedanken dir 24/7 so durch den Kopf gehen.

Hast du dir eine Affirmation ausgesucht, zu der du innerlich in Widerstand gerätst? Die du partout nicht glauben kannst oder nicht mal ein Fünkchen für wahr hältst? Dann ist es ratsam, die Formulierung zu verändern. Statt „Ich vertraue meinem Körper voll und ganz“ könntest du mit „Ich lerne jeden Tag, meinem Körper mehr zu vertrauen“ starten.

Suche dir also einen Satz, mit dem du in Resonanz gehst, festige ihn und beobachte, wie nach und nach auch „größere“ Sätze fühlbarer werden. Es braucht sowohl die Worte, als auch das Gefühl. Unmotiviert Sätze runterrasseln bringt nichts. Fühle den Inhalt, seine Energie und wie er bereits JETZT wahr ist! Ohne Gefühl keine Veränderung.

Affirmationen wirken ebenfalls nicht, wenn es pathologische Gegenspieler wie z.B. Depressionen oder Angststörungen gibt. Hier sind negative Weltsicht und Selbstbetrachtung Teil der Erkrankung und nur bedingt selbst korrigierbar. Hier bedarf es zunächst fachärztlicher Unterstützung, ggf. mit Medikamenten.



*Tipp: Lerne deine Gedanken zu überprüfen*

**EMPFEHLENSWERT IST DIE KOMBINATION AUS AFFIRMATIONEN UND  
GLAUBENSSATZARBEIT - ALSO DEM LÖSEN VON NEGATIVEN  
(SELBST-)ÜBERZEUGUNGEN. ICH BEGLEITE DICH DABEI GERNE!**

# Tägliche Affirmationen

Datum:

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

## Meine Morgen-Affirmation

---

---

---

---

## Meine Abend-Affirmation

---

---

---

---

3 Dinge, für die ich heute DANKBAR bin:

---

---

---

---

Was mir heute gut gelungen ist:

---

---

---

---

# Hi, ich bin Verena



**Verena Krotoszynski**

Heilpraktikerin für Psychotherapie



Sober seit 2015



Bulimiefrei seit 2020

**KLAR**akterstark!  
COACHING

[www.coaching.klarakterstark.de](http://www.coaching.klarakterstark.de)



[verena@klarakterstark.de](mailto:verena@klarakterstark.de)



@klarakterstark



@verena.krotoszynski

Ich habe selbst 20 Jahre Bulimie hinter mir und dachte lange, es gäbe für mich keinen Ausweg aus meiner Essstörung. Was ich auch probierte, klassische Therapien und Behandlungen hatten keinen Erfolg.

Im Gegenteil, zu meiner Bulimie gesellten sich weitere Symptome und Erkrankungen, sodass ich zudem mit Depressionen, einer generalisierten Angststörung und sogar einer Alkoholsucht kämpfte.

Und so suchte ich lange nach wirkungsvollen Möglichkeiten, aus dem Teufelskreis negativer Gedanken, Frustessen, Kompensation und Essanfällen herauszukommen und wieder Freude am Leben zu finden.

Mit Selbstliebe, Glaubenssatsarbeit, Innerer Kind Heilung und Achtsamkeit ist es mir gelungen, nicht nur deutlich mehr Lebensfreude und Freiheit in mein Leben zu holen, sondern auch meine Bulimie nachhaltig zu besiegen.

## Meine Erfahrungen gebe ich weiter

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie unterstütze ich Menschen darin, psychische Erkrankungen zu bewältigen, nach Krisen wieder in die eigene Kraft zu finden, ihrem Leben die gewünschte Richtung und mehr Lebensfreude zu verleihen.

Buche dein kostenloses Klarheitsgespräch!



Ich begleite dich auf deinem Weg in ein zufriedenes Leben ohne Essstörung.