

## Der Palast der Möglichkeiten

### Kapitel 4 – Affirmationen sind der unerkannte Geheimtipp

Hallo alle miteinander,

seht es mir für einen Moment nach, wenn ich eben mal eine kühne These aufstelle, die sehr wahrscheinlich bei vielen Lesern auf Widerstand stoßen wird. Hier ist sie:

*„Affirmationen gehören zu den kraftvollsten Werkzeugen, die wir für unsere persönliche Entwicklung nutzen können. Sie sind höchst zuverlässig, einfach anzuwenden und basieren auf einer klaren Logik.“*

Hmmm! Wie kommt es dann, dass kaum ein Therapeut sie einsetzt? Diese E-Mail-Liste ist voll mit Therapeuten und Heilern aller Richtungen. Eure Erfahrung und Fertigkeiten in der Heilkunst sind eindrucksvoll und beinhalten Neurofeedback, Hypnose, Arzneimittel, NLP, EMDR, Energietherapien, Körperarbeit und eine lange Liste weiterer Methoden. Ich hatte zahlreiche Gespräche mit euch per Telefon, E-Mail und in Seminaren und kaum einer von euch hat Affirmationen als Werkzeug genannt.

Und das, obwohl Affirmationen normalerweise in der ganzen Bandbreite der „Du bist, was du denkst“ – Bücher ständig und dauernd genannt werden und eine schwer wegzudiskutierende Logik beinhalten. Man kann es ganz einfach sagen: Die ständige Wiederholung einer Affirmation konditioniert unser Gehirn, die Dinge anders zu sehen. Die Affirmation wird schließlich als ständiger Gedanke installiert, der sich dann in unserer Realität zeigt. Unsere ständigen Gedanken werden zu unserer Realität. Sehr einfach. Auf den Punkt gebracht. Einfach anzuwenden. Affirmationen sind der unerkannte Geheimtipp in unserem Werkzeugkasten und wir werden diesen jetzt mal genauer anschauen.

Manche Leute betrachten Affirmationen als nutzlos und für andere sind sie einfach dummes Zeug. Viele halten sie für eine gute Idee, die aber unglücklicherweise nicht hält, was sie verspricht. Viele Menschen haben sie ausprobiert und dann aufgegeben, weil „sie nicht funktioniert!“. In Wahrheit funktionieren Affirmationen aber sehr wohl und sogar einwandfrei. Sie sind in höchstem Maße zuverlässig (vielleicht sogar zuverlässiger, als irgendeine andere Technik) und erschaffen tatsächlich im Leben der Menschen das, was sie angestrebt haben.

Jetzt aufgepasst! Dies ist ein entscheidender Punkt! Affirmationen *scheinen* ineffektiv zu sein, weil es in dem Affirmations-Prozess ein fehlendes Stück gibt, das bisher noch niemandem aufgefallen ist. Es hat damit zu tun, was *wirklich* mit einer Affirmation erreicht wird. Und das ist meistens NICHT die Affirmation, die ausgesprochen wird! Tatsächlich ist es sogar häufig das Gegenteil davon.

Unsere Affirmationen haben die eindrucksvolle Fähigkeit, unser Leben zu formen. Würden wir uns selbst bei unseren Selbstgesprächen öfter zuhören, hätten wir den leuchtenden Beweis dafür. Unsere Selbstgespräche beinhalten ständig Affirmationen bezüglich unserer bestehenden Überzeugungen und Einstellungen. Ebenso unsere täglichen Gespräche mit anderen. Diese Affirmationen haben uns dahin gebracht, wo wir jetzt im Leben stehen und beschränken uns auf unsere persönlichen begrenzten Räume

in unserem Palast der Möglichkeiten. Um uns die Kraft der Affirmationen wirklich zunutze machen zu können, müssen wir sicherstellen, dass die *aktuelle* Affirmation auch jene ist, die wir wirklich wollen. Hierin liegt unsere größte Herausforderung und dies macht den Einsatz von EFT unerlässlich. Lesen Sie diesen Abschnitt bitte noch einmal. Er ist von zentraler Bedeutung.

Hier ein Beispiel für das, was ich meine: Angenommen eine 100 kg schwere Frau verwendet eine Affirmation, in der sie sagt, dass sie 65 kg wiegt. Ihre Affirmation lautet vielleicht so:

*„Mein Idealgewicht beträgt 65 kg und genau das wiege ich.“*

Die Logik dahinter ist: wenn sie diese Affirmation ständig und immer wieder wiederholt, formt sie ihre Gedankenmuster neu. Als Resultat wird sie sich selbst anders sehen und wird auf natürliche Weise ihre Essgewohnheiten dem neuen Gedankenmuster anpassen sowie Körperübungen machen, um stetig ihr neues Gewicht zu erreichen. Richtig angewendet, muss sie keine Willenskraft aufbringen, um ihr Ziel zu erreichen. Ihre Lebensgewohnheiten werden sich einfach dahingehend verändern, dass sie zu einer Frau passen, die 65 kg wiegt.

Ich weiss, dass das funktionieren kann, weil ich es selbst schon so gemacht habe. Vor ca. 20 Jahren habe ich auf diese Weise ungefähr 15 kg abgenommen, indem ich beharrlich die Affirmation wiederholte:

*„Mein Idealgewicht beträgt 80 kg und genau das wiege ich.“*

Innerhalb von 6 Monaten und ohne besondere Diät oder Willensanstrengung erreichte ich die 80 kg und musste alle meine Kleidung enger machen lassen. Heute wiege ich ca. 82 kg. Es ist unvorstellbar für mich, dass ich irgendwann wieder 95 kg wiegen könnte. Mein Selbstbild von einem 82 kg-Mann ist heute Teil meiner „ständigen Gedanken, die zu meiner Realität geworden sind“.

Ich habe Affirmationen auch dafür eingesetzt, um mein Einkommen von 18.000,- \$ auf über 400.000,- \$ aufzustocken. Auch hier wieder ohne Willensanstrengung. Ich habe auch nicht länger gearbeitet. Ich war Vertreter für Lebensversicherungen und begann, wohlhabendere Klienten anzurufen, die ich zuvor als „größer als mich selbst“ eingestuft hatte. Sie kauften größere Policen. So einfach ist das!

Aber die meisten Menschen machen nicht meine Erfahrung. Warum? Weil die Affirmation, die sie aussprechen, nicht die „wahre“ Affirmation ist. Die verwendete Affirmation hat oft einen Konkurrenten im System der Person. Diese konkurrierende Affirmation wird an das Ende („tail end“) der ausgesprochenen Affirmation auf eine subtile, aber sehr kraftvolle Weise, angefügt und wird so zur „wahren“ Affirmation.

So wird zum Beispiel die 100 kg wiegende Frau mindestens eine oder mehrere innere Boykotteure („tail enders“) haben, wenn sie die Affirmation *„Mein Idealgewicht beträgt 65 kg und genau das wiege ich.“* ausspricht. Diese klingen zum Beispiel folgendermaßen...

- *..., aber wenn du das Gewicht verlierst, werden die anderen erwarten, dass du es hältst.*
- *..., aber wenn du das Gewicht verlierst, musst du eine Menge Geld für neue Kleidung ausgeben.*

- *..., aber wenn du das Gewicht verlierst, werden die Männer hinter dir her sein und Sex erwarten.*
- *..., aber wenn du das Gewicht verlierst, werden die Männer dich gar nicht beachten und du wirst zu spüren bekommen, dass du nicht liebenswert bist.*
- *..., aber wenn du das Gewicht verlierst, musst du auf deine Liebesspeise verzichten.*

Diese Liste von inneren Boykotteuren ist endlos. Dies hier sind nur einige Beispiele. Sie werden natürlich nicht laut ausgesprochen, aber sie sind subtile und kraftvolle Spiegelbilder der vorhandenen Hindernisse, Gewicht zu verlieren. Können sie eventuell durch den ständigen und beharrlichen Gebrauch der Affirmation übertönt werden? Wahrscheinlich. Allerdings gibt es kaum Personen, die dieses Durchhaltevermögen aufbringen. Warum? Weil sie erstens keine sofortigen Resultate sehen und sie sich zweitens unwohl fühlen mit der emotionalen Auseinandersetzung zwischen der ausgesprochenen Affirmation und dem konkurrierenden inneren Boykotteur. Sie schließen oft daraus, dass sie sich doch nur selbst belügen und geben auf. Wie Sie sehen, benötigt der Affirmationsprozess etwas Unterstützung. Er braucht EFT, um die inneren Boykotteure zu löschen.

Das führt uns zu einem der wahrhaft kraftvollsten Aspekte der Affirmationen: Wenn eine Affirmation nämlich einmal installiert ist, lässt sie sich nur schwer wieder löschen! Sie wird zu einem bleibenden Teil deiner Persönlichkeit, bis sie ersetzt wird. So haben zum Beispiel die inneren Boykotteure unserer 100 kg Frau den Widerstand aufrechterhalten. Sie stehen geschrieben an ihrer Wand und wurden zu ihren ständigen Gedanken, die natürlich zu ihrer Realität geworden sind. Sie sind widerspenstig und nicht einfach durch eine neue Affirmation „wegzureden“. Das wäre, wie wenn wir versuchen würden, das Empire State Building mit einem weichen Stückchen Spaghetti umzurennen. Sie sieht sich selbst als 100 kg Frau – und so ist es! Ihr Gewicht ist ein Spiegelbild ihrer bestehenden Affirmationen – der Schriften auf ihren Wänden. Die gute Nachricht ist: Wenn es ihr erst einmal gelungen ist, dass die „ich wiege 65 kg“-Affirmation ihren festen Platz eingenommen hat, wird diese zu ihrem ständigen Gedanken und ist genauso hartnäckig wie die vorherigen „100 kg inneren Boykotteure“, die ersetzt worden sind. Wieder Gewicht zuzunehmen, wäre jetzt widersprüchlich zu den neuen ständigen Gedanken.

Wenn wir unseren täglichen Selbstgesprächen zuhören, werden wir unsere „Beschränkungen“ heraushören und andere Formen von Affirmationen werden uns ins Gesicht springen. Dinge wie...

- *Ich kann nicht singen.*
- *Geld zu verdienen ist nicht spirituell.*
- *Frauen können in einer Männerwelt nicht bestehen.*
- *Ich finde nie die richtigen Worte. usw. usw. usw.*

... dienen als Affirmationen, die uns genau dort festhalten, wo wir gerade sind. Affirmationen sind sehr, sehr kraftvoll. Wir verwenden sie in jeder Minute jeden Tages. Sie formen unser Leben, weil sie unsere Überzeugungen und Einstellungen spiegeln. Sie verwenden sie genau jetzt, während Sie diesen Text hier lesen. Sie befragen die Schriften auf Ihrer Wand, um festzustellen, ob Sie mit dem was ich sage einverstanden oder anderer Meinung sind. Haben Sie sich selbst dabei ertappt, dass Sie beim Lesen „Ja, aber...“ gedacht oder gesagt haben? Wenn ja, dann verwenden Sie eine Affirmation und es ist wahrscheinlich eine Begrenzung.

Deshalb habe ich vorhin gesagt, dass Affirmationen ...

*„...höchst zuverlässig (möglicherweise zuverlässiger als jedes andere Werkzeug) sind und tatsächlich im Leben der Menschen das erschaffen, was diese affirmieren.“*

Es ist überhaupt keine Frage, dass ordentlich installierte Affirmationen sehr kraftvoll arbeiten. Der einzige Trick dabei ist, darauf zu achten, dass die Affirmation, die du wirklich willst, auch die *wahre* Affirmation ist.

An dieser Stelle kommt EFT ins Spiel. Es dient als ein höchst effektiver Radierer für all die negativen Emotionen und Überzeugungen, die als innere Boykotteure zu den Affirmationen fungieren. Durch die geschickte Anwendung von EFT kann jedes Hindernis auf dem Weg zur persönlichen Weiterentwicklung beseitigt werden und dadurch eine gereinigte Wand bereit stehen, auf die wir unsere neuen ständigen Gedanken schreiben können. Radieren und ersetzen. Radieren und ersetzen. Ist der Wettstreit vorbei, hat die Affirmation freie Bahn. Das ist aufregend! Es ist alles verwandelnd. Die Kombination von EFT und Affirmationen erlaubt uns, unser gesamtes System vollständig zu überholen. Es erlaubt uns, alle Hindernisse zu beseitigen und unsere Träume zu installieren. Unsere Finanzen können gedeihen. Freundschaft kann blühen. Und persönlicher Frieden kann sich ausbreiten.

Bisher stand EFT als „Radiergummi“ alleine da, ohne die Möglichkeit, Träume zu installieren. Auf der anderen Seite standen die Affirmationen alleine da, um Träume zu realisieren, aber ohne die Möglichkeit, die konkurrierenden inneren Boykotteure zu löschen. Jetzt können wir diese beiden Werkzeuge zusammenführen und uns und unsere Klienten in die prächtigeren Räume unseres persönlichen Palastes der Möglichkeiten führen. Ich liebe Menschen mit Träumen. Sie machen Dinge möglich. Sie führen durch ihr Vorbild. Spüren Sie, wie das ansteckt?

Mehr beim nächsten Mal.

Ich umarme Euch, Gary

P.S. Dies ist eine guter Zeitpunkt, um mir Eure Gedanken, Fragen und „Was ist, wenn“-Gedanken zu schicken. Lasst von Euch hören.

[weiter zu Kapitel 5](#)

Übersetzung ins Deutsche: Susanne Manavi ([www.free-me-up.de](http://www.free-me-up.de)),  
Sibylle Horn ([www.eft-online.de](http://www.eft-online.de))

-----  
Die Rechte an diesem Artikel liegen beim Autor. Für die Weiterverwendung gelten Gary Craigs Vorgaben unter [www.emofree.com](http://www.emofree.com).