

Dr. Susanne Marx

Das große Buch der Affirmationen

Für alle Lebenslagen:
Gesundheit – Selbstwert – Partnerschaft –
Familie – Freundschaft – Kreativität – Beruf –
Finanzen – Verlust – Trauer – Spiritualität

Mit den neuesten wissenschaftlichen
Erkenntnissen



VAK Verlags GmbH
Kirchzarten bei Freiburg

Vorbemerkung des Verlags

Dieses Buch dient der Information über Methoden der Gesundheitsvorsorge und Selbsthilfe. Wer die in diesem Buch beschriebene Methode anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Autorin und Verlag beabsichtigen keinesfalls, Diagnosen zu stellen oder Therapieempfehlungen zu geben. Die hier beschriebenen Verfahren sind nicht als Ersatz für professionelle medizinische Behandlung bei gesundheitlichen Beschwerden zu verstehen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

VAK Verlags GmbH
Eschbachstraße 5
79199 Kirchzarten
Deutschland
www.vakverlag.de

© VAK Verlags GmbH, Kirchzarten bei Freiburg 2009
Lektorat: Nadine Weber, VAK
Umschlaggestaltung: Hugo Waschkowski, Freiburg
Layout: Karl-Heinz Mundinger, VAK
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany
ISBN: 978-3-86731-051-2

Inhalt

.....

Zu diesem Buch	11
Teil I	
Grundlagen	15
1. Was sind Affirmationen?	16
2. Der Wunsch nach Veränderung	18
3. Begriffserklärung	19
Gehirn	19
Geist	19
Bewusstsein	20
Geist als Nebenprodukt des Gehirns	21
Geist und Gehirn sind voneinander getrennt bzw. ihr Verhältnis ist ungeklärt	21
Bewusstsein als Grundlage von Gehirn und Geist	22
4. Autopilot versus freie, bewusste Entscheidung	24
Wie kommt es, dass wir so sind, wie wir sind?	24
Wie entstehen unsere Programme?	26
Neuronale Netze	28
Programme und Autopilot	30
Welche Auswirkungen haben unsere Programme auf uns und unser Leben?	42
Können wir uns verändern? Und wenn ja, warum ist es oft so schwer?	45
Wie funktioniert es, sich zu verändern?	51

Teil II	
Praxis	61
Einleitung	62
Schritt 1 – Einen Lebensbereich aussuchen, in dem Sie sich verändern möchten	63
Ist-Zustand beschreiben	64
Ziel-Zustand beschreiben	66
Schritt 2 – Eine Affirmation formulieren oder auswählen	68
Wie formuliere ich eine Affirmation?	70
Kleine Schritte oder große Ziele?	75
Wichtige Elemente einer Affirmation	77
Praxis	81
Schritt 3 – Testen	85
Kinesiologischer Selbsttest	85
Somatische Marker	87
Schritt 4 – Widerstände und Einwände (PUs) suchen	90
Praxis	95
Schritt 5 – PUs und Grundüberzeugungen klären	107
Anerkennen	108
Überprüfen	108
Lösen	109
EFT von Gary Craig	109
<i>The Work</i> von Byron Katie	122
Schritt 6 – Mit der Affirmation arbeiten	131
1. Vorbereitung	131
2. Aktivierung der Affirmation	133
3. Verankern der Affirmation	134
4. Die tägliche Arbeit mit der Affirmation	135
Häufig gestellte Fragen	139

Teil III

Lebensbereiche von A–Z	143
Hausapotheke	144
Basisaffirmationen	145
1. Vorbereitungen	146
1.1 Programme	146
1.2 Gene	147
1.3 Unterbewusstsein	149
1.4 Komfortzone	151
1.5 Überlebensmodus/Überlebensmechanismus	152
1.6 Motivation und Willenskraft	153
2. Technik	156
2.1 Visualisierung und Meditation	156
2.2 Gehirnintegration	157
2.3 Altes Wissen/Weisheit	158
3. Selbstbild	159
3.1 Selbstbewusstsein/Selbstwert	159
3.2 Gedanken	164
3.3 Intuition	164
3.4 Erdung	165
3.5 Klarheit	167
3.6 Potenzial	168
3.7 Geist/Lernen/Wissen	170
3.8 Die kritische innere Stimme	171
3.9 Perfektionismus	173
3.10 Aufschieben/Verzögern	174
3.11 Angst vor Veränderung/Transformation	175
3.12 Entscheidungen	178
3.13 Gefühle	179
4. Weltbild	192
4.1 Weltbild/Sicherheit	192
4.2 Spiritualität	195

4.3 Weg	197
4.4 Erde, Pflanzen und Tiere	198
4.5 Hier und Jetzt	199
5. Gesundheit/Körper	201
5.1 Gesundheit/Körper/Schönheit	201
5.2 Energieniveau	207
5.3 Schlafprobleme	208
5.4 Sucht/Sucht drang	209
6. Partnerschaft/Liebe	215
6.1 Partnerschaft	215
6.2 Sexualität	217
6.3 Liebe	218
6.4 Trauer/Verlust	220
7. Familie/Kinder	222
7.1 Familie	222
7.2 Kinder	224
8. Freundschaft/soziale Beziehungen/Gemeinschaft	226
8.1 Freundschaft/Gemeinschaft	226
8.2 Kommunikation	229
9. Beruf/Berufung	232
9.1 Beruf	232
9.2 Berufung/Vision/Sinn	235
10. Finanzen/Fülle/Erfolg	237
10.1 Finanzen/Fülle/Wohlstand	237
10.2 Erfolg	241
11. Kreativität	243
11.1 Kreativität	243
11.2 Wohnung/Zuhause	245
12. Dankbarkeit	246
13. Vergebung/Loslassen	248

Teil IV	
Anlagen	251
Literatur	252
Neurobiologie/Gehirn	252
Allgemein/Interessante Bücher	253
Affirmationen	254
EFT (Klopfakupressur)	254
The Work	254
Quellenverzeichnis	255
Anlagen	257
Meine persönliche Hausapotheke	257
Meine Top 10 (Affirmationen)	258
Anlage 1: Vorher-Nachher	259
Anlage 2: Generelle u. spezifische Testsätze/PUs	261
Anlage 3: Globale Testsätze/PUs	262
Anlage 4: Zusätzliche Testsätze/PUs	265
Anlage 5: EFT	266
Anlage 6: The Work	269
Über die Autorin	270

Zu diesem Buch

.....

Haben Sie schon einmal versucht, irgendetwas an Ihnen oder Ihrem Leben zu verändern? Wenn es Ihnen so ergangen ist wie den meisten Menschen, dann werden Sie festgestellt haben, wie merkwürdig schwer das ist. Merkwürdig deshalb, weil Sie wahrscheinlich *wirklich* aufhören wollten, zu rauchen oder zu viel zu essen. Wir haben doch einen freien Willen, warum klappt es dann so oft nicht? Warum ist es so schwer, eine innere Einstellung, Verhaltensweise oder körperliche Gewohnheit zu verändern, auch wenn wir ganz genau wissen, dass sie uns nicht gut tut?

Dass es so ist, ist beruflich und privat auch für mich seit vielen Jahren Teil meiner Lebenserfahrung, aber mich hat immer sehr interessiert, *warum* das so ist. Welche Mechanismen und Wirkungsweisen stecken dahinter und – ganz wichtig – wie kann ich diese Mechanismen so einsetzen, dass eine Veränderung funktioniert?

Ich fing an, mich mit Neurobiologie und dem Feld der sogenannten Neuen Biologie zu beschäftigen, und je mehr ich darüber erfuhr, desto faszinierter war ich. Es war aufregend, endlich eine Erklärung dafür zu haben, warum wir z.B., gerade wenn wir unter Stress stehen, immer wieder in alte Programme hineinrutschen, und warum die Prägungen der ersten Lebensjahre so tief in uns verankert und oft nicht mehr bewusst wahrnehmbar sind (unser Leben aber jeden Tag bestimmen).

Und da Wissen immer die beste Voraussetzung dafür ist, etwas zuerst zu verstehen und dann selbst anzuwenden, beschäftigt der erste Teil des Buches sich mit den neurobiologischen und -chemischen

Grundlagen unseres Verhaltens. Wir werden uns ansehen, wie und warum unsere automatisch ablaufenden Programme entstehen, warum es oft so schwer ist, sie zu erkennen und zu unterbrechen, aber auch, welches unglaubliche Potenzial wir für Veränderung (die sogenannte „Neuroplastizität“) haben.

Ein wichtiges Mittel hierbei sind Affirmationen, wobei der Begriff hier wesentlich weiter gefasst ist, als die im allgemeinen Sprachgebrauch damit bezeichneten formelhaften, positiven Vorsätze.

Zum einen bestehen unsere automatischen Programme aus Affirmationen, die von „Ich kann nichts richtig machen“ bis hin zu „Das schaffe ich schon“ reichen – wir arbeiten also ununterbrochen mit Affirmationen, allerdings meist, ohne uns dessen bewusst zu sein. Und da diese Affirmationen in den ersten Lebensjahren durch eine Prägung unserer direkten Umgebung entstehen, sind viele dieser Programme völlig veraltet und unwahr. Und tun uns absolut nicht gut.

Zum anderen ist mit dem Begriff „Affirmation“ hier jeder bewusste Wunsch nach Veränderung gemeint – das Buch hätte also auch genauso gut *Das große Buch der Veränderung* heißen können. Um mit neuen Affirmationen, also Wünschen, Zielen und Visionen, arbeiten zu können und unserem Leben damit eine ganz neue Richtung zu geben, ist es notwendig, sich vorher mit den alten Affirmationen zu beschäftigen. Es hat seinen Grund, dass unser Leben in bestimmten Bereichen im Moment (noch) nicht so ist, wie wir es uns wünschen. Dafür ist es wichtig, zuerst einmal die automatischen Programme zu erkennen – was dadurch, dass sie eben so selbstverständlich und unbewusst sind, gar nicht so einfach, dafür aber umso spannender ist –, und sie dann zu überprüfen bzw. zu lösen. Dafür stelle ich Ihnen zwei äußerst effektive Techniken vor, die ich beide sehr schätze – *EFT* (Emotional Freedom Techniques), auch bekannt als Klopfakupressur, von Gary Craig und *The Work* von Byron Katie.

Wenn diese unbewussten Programme und inneren Konflikte dann erkannt und überprüft bzw. gelöst sind, können wir mit einer neuen Affirmation bewusst neue Impulse setzen und unser Leben selbst gestalten.

Wie das genau funktioniert, wird im zweiten Teil des Buches anhand von sechs Schritten praktisch erklärt. Hier finden Sie Hinweise, wie Sie mit den alten Programmen und inneren Konflikten arbeiten und neue, sinnvollere Ziele formulieren können.

Der dritte, lexikalische Teil bietet dann Informationen und bereits formulierte Affirmationen zu vielen Lebensbereichen, die Sie direkt anwenden oder für Ihre persönlichen Bedürfnisse entsprechend anpassen können.

Ich möchte Ihnen mit diesem Buch Mut machen, aus dem Überlebensmodus, in dem sich viele von uns die meiste Zeit befinden, wieder in einen anderen, kreativen und selbstbestimmten Modus zu wechseln. Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben und haben es verdient, dass Ihr Leben wieder seinen Zauber, seine Kraft und seine Schönheit zurückbekommt.

Und ich hoffe, dass ich Ihnen etwas von meiner Begeisterung für neuronale Netze und die Verbindung von Wissenschaft und Spiritualität vermitteln kann – Neuronen sind toll!

TEIL I

Grundlagen

.....

1. Was sind Affirmationen?

Viele von Ihnen kennen wahrscheinlich den Begriff „Affirmation“ als Bezeichnung für einen positiven, bestätigenden Vorsatz. Affirmationen wurden ursprünglich besonders im Bereich des Positiven Denkens verwendet, werden mittlerweile aber auch in vielen anderen Bereichen eingesetzt.

Hier ist der Begriff „Affirmation“ bewusst weiter gefasst. Zum einen meint er all unsere – meist unbewussten – Überzeugungen. Jeder und jede von Ihnen arbeitet also schon die ganze Zeit mit Affirmationen. Das Problem bei diesen Überzeugungen ist allerdings, dass die meisten bereits sehr früh im Leben entstanden und mittlerweile so selbstverständlich sind, dass sie unbewusst geworden sind. Wir wissen also oft nicht mehr, welche Grundüberzeugungen wir über uns und die Welt haben. Das ist deshalb problematisch, weil viele dieser Überzeugungen negativ, unüberprüft, unwahr und uns eigentlich fremd sind, auf der anderen Seite aber unser Leben stark prägen und bestimmen. Sie haben permanente Auswirkungen auf uns und unseren Organismus. Deshalb ist ein Schwerpunkt dieses Buches das Erkennen, Überprüfen und Lösen dieser unbewussten Programme mit der Hilfe von zwei sehr effektiven und einfach anwendbaren Techniken.

Zum anderen verstehe ich hier unter „Affirmationen“ den Wunsch nach Veränderung, nach neuen, für mich förderlichen und heilsamen Zielen, Wünschen, Träumen, Visionen, Verhaltens-, Fühl- und Denkweisen. Eine Affirmation bedeutet einen neuen Grundseinszustand – und damit ein neues Leben.

Bevor wir uns mit diesen neuen, positiven Affirmationen beschäftigen, ist es aber, wie gesagt, notwendig, sich erst einmal mit denen zu beschäftigen, die den augenblicklichen Ist-Zustand hervorgerufen haben. Sonst überzuckern wir nur unsere alten, automatisch ablaufenden Programme und lösen sie nicht. Und im Zweifelsfall – z. B. bei Stress oder wenn der bewusste Wunsch nicht mit dem unbewussten Programm übereinstimmt –, wird unser Organismus immer auf die unbewussten Programme zurückgreifen (mit diesem Mechanismus werden wir uns später noch ausführlicher beschäftigen). Bevor wir also mit neuen, förderlichen Affirmationen arbeiten können, ist es notwendig, zuerst einmal mit unseren unüberprüften und überholten zu arbeiten.

2. Der Wunsch nach Veränderung

Da Sie dieses Buch gerade in den Händen halten und lesen, möchten Sie wahrscheinlich gerne etwas an sich oder Ihrem Leben verändern.

Und wie jeder, der das schon einmal versucht hat, stellen Sie sich wahrscheinlich auch diese Fragen:

1. Woher kommt es, dass ich so bin, wie ich bin?
2. Welche Auswirkungen auf mich und mein Leben haben meine unbewussten Programme?
3. Kann ich mich verändern, und wenn ja, warum ist es oft so schwer?
4. Wie funktioniert es, mich zu verändern?

Diesen Fragen werden wir im ersten Teil dieses Buches nachgehen, und die Antworten dann im zweiten, praktischen Teil in die Tat umsetzen.

Auch wenn die Versuchung vielleicht groß für Sie ist, den ersten Teil zu überspringen und direkt mit dem zweiten oder dritten Teil zu arbeiten, möchte ich Ihnen die folgenden Kapitel ans Herz legen. Es ist nach meiner Erfahrung wichtig, den Mechanismus zu verstehen – und darüber hinaus sehr spannend!

Im Folgenden stelle ich einige wichtige Begriffe und mein Menschenbild vor, und werde dann die einzelnen Fragen ausführlich beantworten.

3. Begriffserklärung

Wir werden uns im Folgenden viel mit Gehirn, Geist und Bewusstsein beschäftigen, deshalb möchte ich kurz darauf eingehen, was diese Begriffe hier meinen.

Gehirn

Das Gehirn als Organ ist der physische Sitz unserer Persönlichkeit, deshalb ist es wichtig, mit seiner (und unserer biologischen) Arbeitsweise vertraut zu sein. Wir werden uns deshalb auch mit den verschiedenen neurochemischen Mechanismen beschäftigen und damit, wie genau unsere Programme entstehen, wie sie gespeichert werden und warum sie oft so hartnäckig sind.

Geist

Geist, im Englischen *mind*, ist das, was das Gehirn produziert (Geist und Bewusstsein sind nicht das Gleiche), also alle kognitiven Vorgänge oder Fähigkeiten wie denken, erinnern, rechnen, planen, analysieren, aber auch eher unbewusste Vorgänge wie träumen und unsere unbewussten automatisch ablaufenden Programme. Während das englische Wort *mind* häufig in der normalen Sprache gebraucht wird und neben Geist oder Verstand noch viele andere Bedeutungen

haben kann, ist das deutsche Wort *Geist* in der Alltagssprache weniger gebräuchlich. Wir sprechen eher von Verstand, wenn wir den bewussten, und von Unterbewusstsein, wenn wir den unter- oder unbewussten Anteil meinen.

Bewusstsein

Bewusstsein zu definieren, ist relativ schwierig. Eine mögliche Beschreibung von Bewusstsein ist „der Hintergrund, vor dem die kognitiven Prozesse stattfinden“. Eine eher praxisnahe Definition ist, dass wir es merken, wenn wir etwas merken. Wenn wir uns also bewusst sind, dass und was wir gerade denken, fühlen oder tun. Damit ist Bewusstsein einerseits etwas ganz Alltägliches, andererseits aber auch etwas ganz Großes mit einer vollkommen eigenen Qualität.

Wir können Bewusstsein als wache Präsenz beschreiben, die uns ganz im jetzigen Augenblick sein lässt und in der wir bewusst entscheiden können, was wir denken oder tun möchten. Das Gegenteil von Bewusstsein ist ein Leben auf Autopilot – wir sind ständig in Gedanken, tun alles automatisch, bekommen nicht wirklich etwas von unserer Umgebung oder unseren eigenen inneren Vorgängen mit und haben keinen Einfluss auf den stetigen Strom unserer Gedanken. Ein Kollege hat diesen unbewussten Zustand einmal „alltägliche Trance“ genannt. Interessanterweise (oder eigentlich folgerichtig) sind die meisten Menschen der Überzeugung, bewusst zu sein, bewusst zu denken und freie Entscheidungen zu treffen, obwohl sie den größten Teil ihres Tages in diesem unbewussten, automatischen und reaktiven Zustand verbringen. Wir sind uns nicht bewusst, dass und wie sehr wir unbewusst sind. Deshalb ist einer der wichtigsten Faktoren einer wirklichen Veränderung das Reaktivieren unseres Bewusstseins.

Welcher Zusammenhang besteht nun zwischen Gehirn, Geist und Bewusstsein? Wer bringt wen hervor und können Geist oder

Bewusstsein Auswirkungen auf das Gehirn und seine physiologischen Funktionen haben?

Zu diesen Fragen gibt es in der Wissenschaft, der Philosophie und den spirituellen Traditionen verschiedene Meinungen und Antworten, die sich im Großen und Ganzen in drei großen Gruppen zusammenfassen lassen.

Geist als Nebenprodukt des Gehirns

Besonders in der Wissenschaft herrscht nach wie vor die Annahme, dass unser Geist ein Nebenprodukt des Gehirns und damit von Materie ist, das heißt, es gibt Bewusstsein oder Geist nicht ohne Gehirn. Diese Schule des Denkens geht auf den griechischen Gelehrten Demokrit zurück, der mit seiner antiken Atomtheorie den Grundstein für die Philosophie des Materialismus gelegt hat, der im Westen weit verbreitet ist.

Dass das Bewusstsein irgendwie da ist, wird gerade in neuerer Zeit zwar anerkannt, da es nicht beschreib- oder quantifizierbar ist, wird es aber nach wie vor als X-Faktor aus der Arbeit ausgeklammert. Allerdings gibt es gerade in den letzten Jahren eine neue Strömung, die den Zusammenhang zwischen Geist bzw. Bewusstsein und Gehirn untersucht. Einige dieser Wissenschaftler und ihre Erkenntnisse werden im Folgenden noch genauer vorgestellt.

Geist und Gehirn sind voneinander getrennt bzw. ihr Verhältnis ist ungeklärt

Beides, Geist und Gehirn, existiert, sie sind aber entweder vollkommen getrennt voneinander oder der Zusammenhang zwischen beiden ist unklar. Ein Vertreter der ersten Richtung ist z.B. René Descartes, der Geist und Materie beide als existent, aber vollkommen

getrennt voneinander angesehen hat. Das eine kann also nicht auf das andere einwirken. Diese Richtung wird auch „Dualismus“ genannt.

Bewusstsein als Grundlage von Gehirn und Geist

Die Vertreter dieser Schule gehen davon aus, dass Bewusstsein das Gehirn erschafft und dieses wiederum den Geist, und nicht umgekehrt. Das Bewusstsein wird als Urgrund der Materie angesehen und ist auch in allem Geschaffenen vorhanden (Materie ist sozusagen von Bewusstsein durchdrungen). Deshalb hat das Bewusstsein oder der Geist auch einen fühlbaren, messbaren und erfahrbaren Einfluss auf Materie. Diese Meinung wird von vielen östlichen Philosophien wie den Veden und im Taoismus vertreten, interessanterweise aber auch zunehmend von einigen Quantenphysikern, z.B. Amit Goswami. Amit Goswami nennt diese Philosophie „monistischer Idealismus“, im Gegensatz zum materialistischen Realismus.

Im Rigveda, einem der Texte der Veden, heißt es: „Am Anfang gab es weder Existenz noch Nichtexistenz, die ganze Welt war nicht-manifeste Energie.“¹ (zitiert nach Deepak Chopra, *Die sieben geistigen Gesetze des Erfolgs*, S. 19)

Und im Tao Te King, einem der Basistexte des Taoismus, steht: „Das Tao bezeichnet man als die große Mutter: Leer und doch unerschöpflich, bringt es unzählige Wesen hervor. Es ist immer in dir da. Du kannst es ganz nach Belieben verwenden.“²

Ich persönlich stehe der dritten Gruppe nahe. Meiner Ansicht nach ist unser Gehirn ein sehr wertvolles und kostbares Empfangs- und Verarbeitungsinstrument, aber nicht die Quelle von Bewusstsein oder spirituellen Erfahrungen. Gedanken, Gefühle, Werte und Erkenntnisse

sind meiner Erfahrung nach sehr viel mehr als ihre neuronalen Abbildungszonen im Gehirn. Aber dennoch ist das Gehirn ihre physische Grundlage (bei schweren Verletzungen oder Krankheiten merkt man, dass das Instrument fehlt), und deshalb ist es so wichtig, sich mit seiner Funktion zu beschäftigen und sich damit vertraut zu machen – es ist schließlich *unser* Gehirn.

Vielleicht klingt das Ganze für Sie nach einer zwar interessanten, im Grunde aber doch eher akademischen Frage, in Wirklichkeit hat sie fundamentale Auswirkung auf unser tägliches Leben. Wenn der Geist ein Epiphänomen (Begleiterscheinung) des Gehirns ist, dann kann zwar eine Veränderung meines Gehirns (z.B. durch Medikamente) meinen Geist verändern, nicht aber umgekehrt. Und da das Gehirn, zumindest nach der vorherrschenden Meinung der Neurowissenschaften der letzten hundert Jahre, nur zu ganz geringen Veränderungen fähig ist, wäre das eine sehr schlechte Nachricht. Wir müssten mit den Voreinstellungen zurechtkommen, die wir durch die Gene und Prägung unserer Eltern mitbekommen haben, und wir wären dazu verurteilt, das Leben unserer Eltern und Großeltern mit leichten Variationen zu wiederholen.

Es gibt aber auch eine gute Nachricht: Mittlerweile gibt es relativ viele Untersuchungen und Studien, die zeigen, dass Geist bzw. Bewusstsein Materie beeinflussen *kann*. Gedanken, positive wie negative, können auf Gehirngewebe einwirken (und tun es die ganze Zeit) und die Verknüpfungen der Nervenzellen verändern. Und diese Veränderungen des Gehirngewebes (die sogenannten neuronalen Netze, auf die wir später noch eingehen) werden über Botenstoffe in alle Zellen des Körpers übermittelt. Das heißt jeder Gedanke (bewusst oder unbewusst) hat eine messbare, fühlbare Auswirkung auf unseren Organismus und damit auf unser Leben.

Wie das genau funktioniert, damit werden wir uns in den folgenden Abschnitten genauer beschäftigen.