

Powerfragen als Alternative zu Affirmationen

Mithilfe der Hirnforschung werden aus Affirmationen Powerfragen. Das Problem bei Affirmation ist oft, dass man das, was man sich vorsagt, einfach nicht fühlt. Denken und Fühlen gehen aber immer Hand in Hand. Fühle ich nichts dabei, wird sich nichts im Außen verändern. Stelle ich mich also morgens vor den Spiegel, lese ich meine Affirmation „Ich bin so toll“ dreimal emotionslos ab, und fühle ich mich dabei allerdings müde, erschöpft und unmotiviert, wird das Vorlesen keinen positiven Effekt auf unsere Stimmung haben. Frage ich mich hingegen z.B.: „Warum könnte ich mich jetzt gerade toll fühlen?“, so wird sofort in unserem Hirn nach möglichen Antworten gesucht. Wenn der Gedanke – ich bin doch gar nicht toll – als erstes hochkommt, handelt es sich bereits um eine Blockade. Wenn wir dann stetig weiter nach einer Antwort suchen, so lässt sich diese überwinden. z.B.: Ich könnte mich toll fühlen, weil heute die Sonne scheint und obwohl ich müde bin, werde ich das Beste aus dem Tag machen. Oder das Gehirn könnte antworten: Ich bin toll, weil, obwohl ich müde und erschöpft bin, bin ich doch pünktlich aufgestanden und stehe jetzt vor dem Spiegel. Ich nehme mir für heute vor, abends früh ins Bett zu gehen.

Das Neue daran ist, dass aus einer Aussage eine Frage gemacht wird. Und genau diese Frage bringt das menschliche Gehirn ordentlich in Schwung. Ruft eine Affirmation den inneren Kritiker auf den Plan, der einen daran hindert, die positive Aussage in die Realität zu bringen, so bringt die Frage das Gehirn dazu, alles daran zu setzen, den gewünschten Zustand ins Leben zu holen.

Übungsbeispiel: Ich schaffe das nicht

Warum schaffe ich das?

...weil ich es kann

...weil ich eine gute Ausbildung habe

...weil ich dran bleibe

...weil ich ein Konzept habe

...weil ich mir ein Netzwerk aufgebaut habe

...weil ich es will

...weil ich mir die Zeit nehme, die es braucht

...weil ich Ausdauer habe

...weil mein Einsatz stimmt

...weil ich mich darauf freue