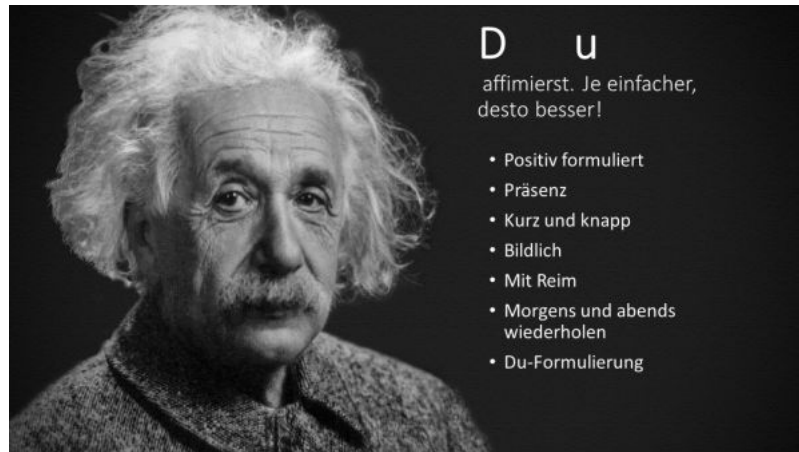


Affirmationen. Je einfacher, desto besser.

12.05.2020, 18:06 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Innere Staerke*



Albert Einstein meinte angeblich einmal, man solle die Dinge so einfach machen wie möglich, aber nicht einfacher. Das gilt auch für gute Affirmationen. Damit sind einfache Sätze gemeint, die man verwendet, um sich selbst zu motivieren. Die Regeln für die Formulierung dieser Claims sind schon recht einfach und übersichtlich.

Formulieren Sie positiv. Hinter dieser Regel steckt die Idee, daß wir uns Dinge nicht nicht vorstellen können. Ein guter Claim erweckt ein Bild, das wirkt. Wenn man dieses Bild erst durchstreichen muß, verliert die Suggestion an Geschwindigkeit, kann nicht so gut automatisiert werden und braucht länger, um ins Unbewußte zu sinken.

Man sollte im Präsenz formulieren. Um die eine Emotion zu verstärken, kann es sinnvoll sein, sich vorzustellen, daß man schon am Ziel ist. Das, was man sich ersehnt, hält man schon in Händen. Starke Gefühle sind wichtig, um eine Affirmation im Gedächtnis zu verankern.

Je kürzer um so besser. Komplizierte Sätze kann man nicht so gut erinnern. Kurz und knapp sollte die Idee sein, die man immer wieder wiederholt. Je kürzer der Slogan um so höher die Frequenz der Wiederholung. Die Wiederholung ist die Mutter allen Lernens.

Das sind die drei Grundlagen einer guten Affirmation. Profis der Affirmation gehen noch fünf Schritte weiter:

Sie finden ein einprägsames Bild und machen es zum Inhalt der Affirmation. Eine Affirmation wirkt stärker, wenn sie nicht nur im akustischen Erinnerungskanal verstärkt wird. Bilder sind noch stärker mit Emotionen besetzt und lassen sich als Gedächtnis-Cluster leichter abrufen.

Ideal ist es, wenn die Affirmation sind reimt. Dadurch intensiviert man die Verankerung im akustische-sensorischen Bereich. Berühmte Claims in der Werbung arbeiten sehr häufig mit diesem Wirkmechanismus: Haribo macht Kinder froh. Wenn einem so viel Schönes wird beschert, das ist schon einen Asbach Uralt...

Auch die Zeit spielt eine Rolle bei der Verankerung. Morgens und abends soll das Unbewußte besonders aufnahmefähig sein.

Die Arbeit mit Motivationsplakaten kann sinnvoll sein. Der kleine Zettel am Badezimmerspiegel verschwindet zwar bald aus dem Bewußtsein. Seine unbewußte Wirkung aber vielleicht nicht.

Eine fünfte Regel für Profis ist umstritten unter Suggestionsfans. Die Alten raten zu einer Ich-Formulierung. Neueste psychologische Untersuchungen sagen genau das Gegenteil: Die Eigen-Ansprache mit dem DU wirkt stärker auf die Motivation.

Wie man sieht gibt es zahlreiche Tips für die Formulierung von Affirmationen. Wie in vielen Bereichen können Ratschläge eine Richtung vorgeben, den eigenen Weg muß man trotzdem selbst finden. Gute Affirmationen entstehen deshalb auch wie Wege. Indem man sie geht. Immer und immer wieder. So einfach ist das. Dein Lebensweg ist wundervoll. Du findest ihn ganz toll.

Portrait

Innere Stärke bietet Trainings und Coachings mit den Schwerpunkten Stressprävention, Burn-Out-Prophylaxe und soziale Kompetenz. Die Trainings sind wissenschaftlich fundiert und auf den Transfer in den Berufsalltag und die Freizeit der Menschen abgestimmt. Personalentwicklung state of the art.

News-ID: 1087069 • Views: 1053 (Stand: 05.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1087069/Affirmationen-Je-einfacher-desto-besser-.html>