

# Affirmationen

## Woher kommt die Entspannungstechnik?

Die Entspannungstechnik der Affirmationen stammt ursprünglich aus dem Bereich der Autosuggestion. Damit sind kurze Glaubenssätze gemeint, die deine Haltung oder Überzeugung zu dir selbst oder deinen Lebensumständen gegenüber zum Ausdruck bringen.

## Welche Wirkung hat sie?

Affirmationen dienen dazu, das Unterbewusstsein mit neuen Informationen zu versorgen. Diese sollen festgefahrene und entmutigende Gedanken-, Gefühls- und Handlungsmuster durch befreiende, positive und inspirierende ersetzen.

## Wann sollte man sie am besten einsetzen?

Affirmationen können dabei helfen, negative Emotionen loszuwerden, unser Selbstvertrauen aufzubauen und generell unsere Laune zu steigern. So kann unser Unterbewusstsein umprogrammiert und negative Glaubenssätze überschrieben werden.

## Quiz

Wie wird die Progressive Muskelentspannung abgekürzt?

\* Diese Quiz-Frage bezieht sich auf das Thema „PMR“.

## So geht's

Inneres Aufsagen von positiven, bestärkenden Sätzen, wie z.B.:

- Ich habe volles Vertrauen in mich selbst.
- Ich glaube an meine Fähigkeiten und Fertigkeiten, um das zu erreichen, was ich mir vornehme.
- Ich bin lustig, selbstbewusst, charmant und selbstsicher.
- ....



## Reflexion der Entspannung

Bewerte die Entspannungstechnik der Woche, indem du Sterne vergibst.

Wie hat mir die Entspannung gefallen? ☆☆☆☆☆

Wie entspannt war ich danach? ☆☆☆☆☆



## Tipp für mehr Entspannung in deinem Alltag:

Verteile die Affirmationen auf kleine Klebe-Zettel in deiner Wohnung: am Kühlschrank, am Badspiegel, an deinem Nachttisch, usw.

Im Handout in der kommenden Woche findest du ein kleines Quiz zu diesem Thema. Mach mit und prüfe dein Wissen zur Entspannungseinheit.

