

# Affirmationen

## für die achtsame Selbstführung

Es ist wichtig, den aktuellen Zustand zu akzeptieren und anzunehmen, wie du dich gerade fühlst. Akzeptanz bedeutet nicht, sich mit negativen Gefühlen oder Stress zu identifizieren, sondern sie als vorübergehende Erfahrungen wahrzunehmen, die du mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl annehmen kannst.

### **1. „Ich akzeptiere, was gerade in mir passiert.“**

Es ist in Ordnung, Spannung zu fühlen. Ich erkenne sie an, ohne mich von ihr überwältigen zu lassen.

### **2. „Ich spüre das Spannungsgefühl in meinem Körper, und das ist okay.“**

Es ist normal, sich in stressigen Momenten angespannt zu fühlen. Ich erlaube mir, dies wahrzunehmen, ohne mich darüber zu verurteilen, zu kritisieren.

### **3. „Ich nehme wahr, dass mein Körper reagiert – ich werde rot, ich schwitze, ich fühle mich gestresst.“**

Diese Reaktionen sind nur natürliche körperliche Prozesse. Sie gehören zu meiner Erfahrung, und ich akzeptiere sie mit Liebe und Verständnis.



# Affirmationen

## für die achtsame Selbstführung

### 4. „Ich atme tief ein und lasse die Anspannung mit jedem Ausatmen los.“

Ich erlaube mir, all die Spannung loszulassen, die sich in meinem Körper angesammelt hat. Mit jedem Atemzug werde ich ruhiger.

### 5. „Ich lasse den Stress los, Schritt für Schritt.“

Mit jedem Ausatmen lasse ich die Spannung und den Stress los. Ich entspanne mich immer mehr.

#### Notizen:

Schreibe deine Affirmationen auf. Formuliere die Sätze positiv, am besten mit ‚Ich bin‘, denn das ist am stärksten – es betrifft deine Identität.



# **Affirmationen**

## **für die achtsame Selbstführung**

**Notizen:**



# Affirmationen

## für die achtsame Selbstführung

### Anleitung zur Durchführung der Affirmationen:

- Setze dich bequem hin und schließe die Augen.
- Beginne mit einer tiefen Einatmung und spüre, wie sich dein Körper mit Luft füllt.
- Sprich innerlich oder laut die erste Affirmation: „Ich akzeptiere, was gerade in mir passiert.“
- Atme ruhig aus und spüre, wie du mit jedem Atemzug die Anspannung mehr und mehr loslässt.
- Wiederhole diesen Vorgang mit den weiteren Affirmationen.
- Konzentriere dich auf deinen Atem und lasse die Worte in deinem Geist und Körper nachklingen.

Wiederhole diese Übung **mehrere Male – mindestens 30 Tage** – und spüre, wie du mit jedem Atemzug mehr Ruhe und Akzeptanz in deinen Körper bringst. Mit der Zeit wirst du lernen, diese Akzeptanz auch im Alltag anzuwenden, wenn der Stress kommt und du aus dem Überlebensmodus herausfinden möchtest.

