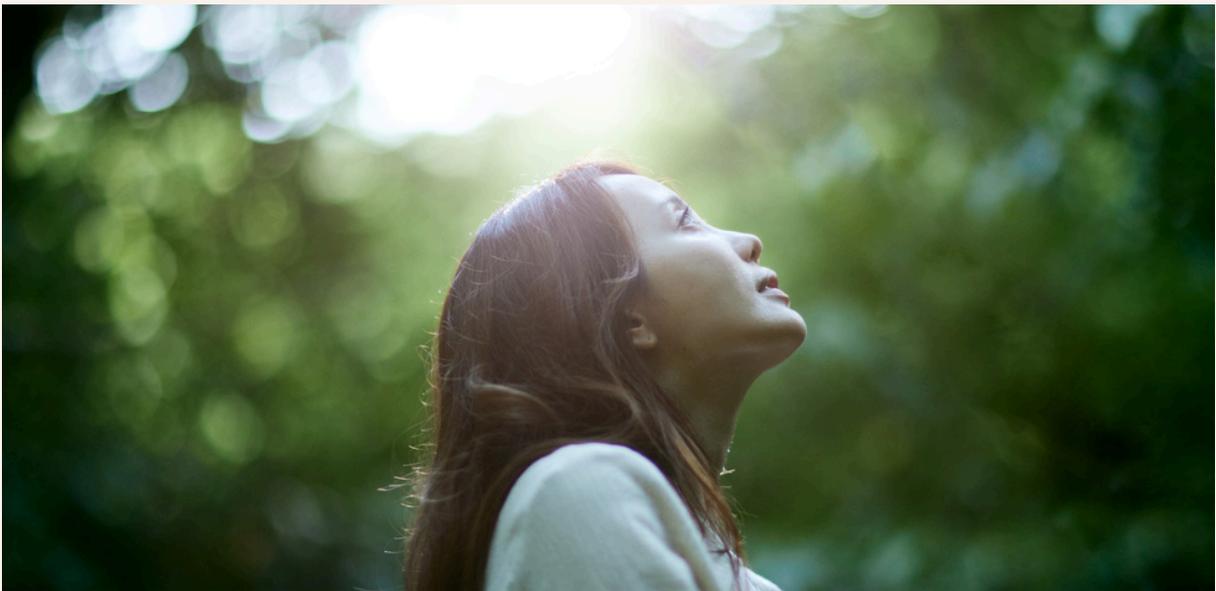


# STRESSBEWÄLTIGUNG MIT Gedankenhygiene



*Die richtige Zeit zum Ausruhen ist dann,  
wenn du sie nicht hast.*

STEFANIE SIEBE | STRESSBEWÄLTIGUNG



# Herzlich Willkommen

---

**Stress beginnt nicht im Außen – sondern in uns.**

In unseren Gedanken, inneren Dialogen und unbewussten Überzeugungen, dem Gefühl, etwas nicht bewältigen zu können.

Ein „Ich **muss** noch ...“ – und schon spannt sich dein System an.

**Viele dieser Gedanken sind automatisiert.**

Sie stammen aus alten Erfahrungen oder übernommenen Glaubensmustern, die längst nicht mehr zu deinem heutigen Leben passen.

**Gedankenhygiene** bedeutet, diese inneren Stimmen achtsam wahrzunehmen und zu lernen, welche du still werden lassen darfst. Und wie du deine destruktiven Gedanken durch neue ersetzen kannst.

Dieses E-Book lädt dich ein, Stress auf tieferer Ebene zu verstehen, Gedanken bewusster zu gestalten und Schritt für Schritt mehr innere Ruhe zu kultivieren.

“

*Gedankenhygiene ist kein Luxus, sondern ein Akt der Selbstfürsorge.*

# About Me

---



Ich bin **Stefanie** – Mentorin für ganzheitliche Stressbewältigung und innere Heilung.

Als Heilpraktikerin für Psychotherapie, systemische Familientherapeutin und energetische Heilerin begleite ich engagierte, beruflich erfolgreiche Frauen dabei **emotionalen Hintergrundstress aufzulösen**, ihre **Selbstheilungskräfte** zu **aktivieren** und wieder in **Verbindung** mit sich selbst zu kommen.

Was mich antreibt?

Die tiefe Überzeugung, dass jeder Mensch das Recht hat, sich leicht, verbunden und lebendig zu fühlen – nicht nur zu funktionieren.

Mit Tools wie Hypnose, Quantum-Heil-Meditation, Körperarbeit, energetischer Reinigung, Seelenhaus- und Ahnenreisen helfe ich dir, alte, **energetische Verstrickungen** zu **lösen**, deine **Energien** zu **reinigen** und ins Fließen zu bringen, deine **Gefühle** zu **klären** und **loszulassen**.

Dieses E-Book ist ein **erster kleiner Schritt**. Wenn du weitergehen möchtest: **Ich bin da**.

*Stefanie*



# Contents

---

<b>01</b>	<b>Stress: Alltagsbeispiele</b>	<b>04</b>
	Beispiele von stressigen Alltagssituationen, in denen klar wird, dass hier der Stress (auch) selbstgemacht ist.	
<b>02</b>	<b>Wie reagierst du?</b>	<b>11</b>
	Stressverstärker, Glaubensmuster und Gedankenhygiene, Stress & Trauma	
<b>03</b>	<b>Was ist Gedankenhygiene?</b>	<b>15</b>
	Möglichkeiten, Gedankenhygiene zu betreiben, Notfall-Energizer-Buzzer	
<b>04</b>	<b>Glaubensmuster</b>	<b>18</b>
	Was sind Glaubensmuster? Woher kommen Glaubensmuster? Wie kann man sie ändern?	
<b>05</b>	<b>Neue Gedanken tanken</b>	<b>24</b>
	Destruktive Gedanken ersetzen durch Affirmationen und Afformationen Checkliste "negative Glaubenssätze" Die dazugehörigen, positiven Affirmationen Die dazugehörigen, lösungsorientierten Afformationen Geheimtipp für gelungene Affirmationen	
<b>06</b>	<b>Es ist dein Leben!</b>	<b>32</b>
	Selbstmitgefühl gegen Stress	



# 01 “Dein” Stress Alltagsbeispiele

So erleben viele Menschen Stress: Er entsteht durch die kraftraubenden Anforderungen des Alltags – sei es durch Aufgaben, Verpflichtungen oder emotionale Belastungen. Und Gelegenheiten dafür gibt es unzählige! Stell dir vor: Es ist Sonntag, der letzte Tag deines Urlaubs. Du genießt die letzten Sonnenstrahlen und bist ganz im Moment. Doch plötzlich schleicht sich der Gedanke ein, dass morgen ein Berg von E-Mails auf dich wartet. In einem Augenblick fühlt sich die Entspannung wie weggeblasen an. Die Vorstellung, wieder in den Büro-Modus zu wechseln, weckt keinerlei Begeisterung.

Und dann kommt auch noch der subtile Hinweis deines Körpers – Halsschmerzen. Vielleicht der Beginn einer Erkältung?

Der Stress hat bereits begonnen, obwohl der Urlaub noch nicht einmal offiziell vorbei ist.





“Stress entsteht nicht durch das, was passiert – sondern durch das, was wir darüber denken.”

---



*Unter Stress produziert der Körper vermehrt Hormone wie  
Cortisol und Adrenalin.*

*Diese Hormone wirken entzündungsfördernd und können das  
Immunsystem beeinträchtigen, indem sie die Produktion von  
Immunzellen und Antikörpern reduzieren.*

*Stress verhindert deine Selbstheilungsprozesse!*

# 01 “Dein” Stress Alltagsbeispiele

Stell dir vor, es ist Freitag, und du stehst vor einer Mammutaufgabe: Der große Kaffeebesuch steht vor der Tür! Am Sonntag kommen Mama, Papa, Schwiegereltern, Oma, Opa, Tante, Onkel – alle, um den 3-jährigen Geburtstag eures Kindes zu feiern.

Einerseits freust du dich, doch gleichzeitig überkommt dich eine Welle der Panik. Putzen, backen, einkaufen, das Kind beschäftigen, Geschenke einpacken, Tische und Stühle aufbauen, den Tisch decken – die Liste scheint endlos, und du kommst kaum zum Luftholen.

Jede Kleinigkeit bringt dich mehr an den Rand der Verzweiflung. Du fühlst dich zunehmend allein gelassen. Der Gedanke, mit einem großen Becher Tee im Bett zu verschwinden, erscheint verlockend – vielleicht würde das auch die aufziehenden Kopfschmerzen lindern. Aber da sind ja noch die Fenster, die dringend geputzt werden müssen!





"Stress ist oft das Resultat des Strebens nach Perfektion. Doch in der Akzeptanz unserer Unvollkommenheit liegt die wahre Freiheit."

---



*Hinterfrage, was wirklich wichtig ist. Perfektionismus wird häufig überbewertet und ist gar nicht angebracht.*

*Übrigens: Es ist ein Zeichen von Stärke, nicht von Schwäche, um Hilfe zu bitten. Indem man um Hilfe bittet, teilt man die Last mit anderen und verhindert, dass man sich überfordert fühlt.*

# 01 “Dein” Stress Alltagsbeispiele

Du hast einen super wichtigen Termin, setzt dich in dein Auto und fährst los. Doch kaum bist du auf der Autobahn, geht's auch schon los – Stau!

Du steckst fest wie ein Kaugummi auf dem Asphalt, es geht weder vor noch zurück, und die nächste Abfahrt ist gefühlt Lichtjahre entfernt.

Dein Puls steigt, deine Nerven liegen blank, und du beginnst, frustriert zu hupen, als der Fahrer vor dir nicht schnell genug weiter fährt.

So ein Scheiß! Du siehst die Zeit davonrennen, jetzt kommst du auch noch zu spät!

Am liebsten würdest du rechts an allen vorbei fahren...





"Inmitten des Sturms der Hektik und des Drucks, bleibt die Ruhe des Pragmatismus unerschüttert."

---



*"Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge zu akzeptieren,  
die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann,  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."*



# 02

## Wie reagierst du?

---

“

*„Ein Glaubenssatz ist wie ein stiller Kompass in deinem Inneren – solange du ihn nicht überprüfst, bestimmst nicht du den Weg, sondern er.“*

## Der springende Punkt ist folgender:

Während dieselbe Situation Person A völlig aus der Bahn werfen kann, scheint Person B kaum beeinträchtigt zu sein.

**Person A** hat einen sehr hohen Anspruch an sich selbst. Sie fühlt den Drang, alles **schnell und perfekt** erledigen zu müssen. Für sie ist es der größte Albtraum, unpünktlich oder unvorbereitet zu sein. In solchen Momenten reagiert ihr System, sowohl körperlich als auch seelisch.

Die **Überforderung** ist so stark, dass sie das Gefühl hat, der **Situation entkommen** zu müssen – sei es dadurch, einfach **alles** hinzuschmeißen und abzuhaufen oder durch eine plötzliche Erkrankung, die ihr erlaubt, sich der **Verantwortung** zu **entziehen**.

Oft fühlt sie sich auch wie gelähmt, mit einem **leeren Kopf** und ohne die geringste Idee, wie sie anfangen soll. Die **Wut** auf die Umstände kann sich so stark anstauen, dass sie das Verlangen verspürt, alles einfach niederzuschlagen.

In diesem Zustand befindet sie sich im **Überlebensmodus**, völlig gefangen im Stress und inneren Drama, was kaum Platz für lösungsorientiertes Denken lässt.

## Fokus liegt auf der Handlungsfähigkeit

**Person B** hingegen nimmt die Situation ebenfalls wahr, aber sie bleibt handlungsfähig. Sie beginnt, **pragmatisch** zu denken und überlegt sich, was in diesem Moment das Beste für sie ist.

Dabei kann sie auch **Kompromisse** eingehen, um eine Lösung zu finden, anstatt sich von Perfektionismus oder Panik lähmen zu lassen.

Ihr Fokus liegt auf der Handlungsfähigkeit und auf praktischen Lösungen, auch wenn diese nicht immer perfekt sind.

## Wie entscheidet sich, ob du eher wie Person A oder Person B reagierst?

By the way – du kannst mal A oder mal B sein.

Das hängt ganz von deiner Widerstandsfähigkeit (Resilienz) und deinen **individuellen Stressverstärkern** ab.

Die Gedanken über ein Ereignis entstehen durch unsere Glaubensmuster und verstärken sich, wenn wir keine Gedankenhygiene betreiben.

Statt bewusst aus der Situation herauszutreten, lassen wir uns in die Interpretation der Umstände hineinziehen – und oft nur noch mehr stressen.

Selbst die beste Organisation kann hier nicht viel helfen, wenn wir uns **selbst sabotieren** und dadurch unseren inneren Stresspegel weiter steigern. Besonders in Zeiten, in denen wir ohnehin schon angeschlagen sind und unser Nervenkostüm dünn ist, brauchen wir den **Moment des Innehaltens** – um uns wieder zu zentrieren.

Doch genau dieser Moment bleibt oft auf der Strecke.

Persönliche Stressverstärker sind oft innere Gedanken wie:



„Sei perfekt!“



„Sei vorsichtig!“



„Sei stark!“



„Sei beliebt!“



„Ich kann nicht!“

## Stress & Traumata

### Warum manche Stressbewältigungstools einfach nicht reichen

Nicht jeder Mensch startet mit dem gleichen „**Resilienz-Sparkonto**“ (Resilienz = Widerstandskraft) ins Leben. Manche kommen mit einem prall gefüllten Konto voller Urvertrauen, Sicherheit und gesunder Bindung auf die Welt. Andere beginnen mit einem Minus. Und das ist nicht ihre Schuld. Vergangene **Traumata** – ob bewusst oder unbewusst – **entziehen uns Energie**, noch bevor der Alltag überhaupt beginnt. Sie wirken wie **unsichtbare Störfelder** im Energie- und Nervensystem. Viele dieser **Prägungen** stammen aus der Kindheit, aus Momenten, an die wir uns oft gar nicht mehr erinnern können.

Oder sie sind sogar nicht einmal unsere eigenen: **Übernommene Traumata** aus der Ahnenlinie, z. B. Kriegserfahrungen, Hunger, Verluste – all das kann tief in unserem System wirken. Wenn dein „inneres Stresslevel“ gefühlt immer auf Anschlag ist, du scheinbar überreagierst oder dich selbst nicht wiedererkennst, liegt das vielleicht daran, dass dein Nervensystem noch im **Überlebensmodus** festhängt. In so einem Fall helfen klassische Tools wie Atemübungen oder positives Denken oft nur bedingt. **Bei traumatischem Stress braucht es mehr.** Mehr Verständnis. Mehr Tiefe. Mehr Mitgefühl. Und das Einbeziehen des Energiekörpers.

Du hast dich geöffnet - das ist der erste Schritt.

Dieses E-Book kann dir erste Aha-Momente schenken. Es kann dich auf neue Gedanken bringen. Aber wenn du merkst, dass dich bestimmte Themen immer wieder einholen, lade ich dich ein, genauer hinzusehen. Denn echte Heilung beginnt oft dort, wo Worte allein nicht mehr weiterkommen.

Dein Frieden ist möglich – vielleicht nicht über Nacht, aber Schritt für Schritt. Und du musst diesen Weg nicht allein gehen.



## “Drück deinen Notfall-Energizer-Buzzer!”

---



*"Schließ deine Augen.*

*Lege deine Hände auf dein Herz.*

*Atme 3x tief ein und aus.*

*Mach dir bewusst, dass dein Leben gerade NICHT bedroht ist.*

*Du darfst dich jederzeit für DICH entscheiden."*

# 03

## Was ist Gedankenhygiene?

“

*Gedankenhygiene ist die Praxis, unsere Gedanken bewusst zu pflegen, um unsere geistige und emotionale Gesundheit zu fördern – ähnlich wie körperliche Hygiene unseren Körper gesund hält. Sie hilft uns, negative Denkmuster zu erkennen und aktiv zu verändern.*

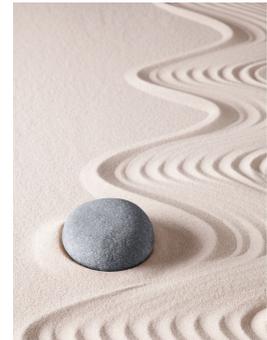
Indem du regelmäßig auf deine Gedanken achtest und für deine geistige Gesundheit sorgst, kannst du eine positive Einstellung entwickeln und ein erfüllteres, stressfreieres Leben führen.



# Wie kannst du Gedankenhygiene betreiben?

## Achtsamkeit entwickeln

Sei dir deiner Gedanken und auch deiner Sprache bewusst und beobachte sie ohne Urteil. So erkennst du automatische Denkmuster und kannst bewusst entscheiden, wie du darauf reagierst.



## Positive Selbstgespräche:

Ersetze kritische Gedanken durch unterstützende und ermutigende Aussagen. Erinnerung dich an deine Stärken und Erfolge, anstatt dich zu verurteilen.



## Gedankenfilterung

Hinterfrage die Nützlichkeit deiner Gedanken. Ist ein Gedanke hilfreich oder verursacht er unnötigen Stress? Lerne, negative Gedanken loszulassen und konstruktive zu fördern.



*„In der Achtsamkeit finden wir die Kraft, den Moment zu leben und den Augenblick zu schätzen.“*

# Wie kannst du Gedankenhygiene betreiben?

## Umgang mit Sorgen:

Stelle dich aktiv deinen Sorgen und Gefühlen und finde Lösungen. Schreibe sie auf, teile sie oder nutze Entspannungstechniken wie Atemübungen & Schütteln.



## Gesunde Medien- und Informationsaufnahme:

Achte darauf, welche Medien du konsumierst. Reduziere den Einfluss negativer Nachrichten oder stressiger Inhalte. Ständig Radio im Hintergrund hören gehört auch dazu!



## Selbstfürsorge:

Sorge für dein körperliches und emotionales Wohlbefinden – mit ausreichend Schlaf, gesunder Ernährung und regelmäßiger Entspannung. Grund: Wer sich erschöpft fühlt, fällt eher in Gedankenlöcher.



*„Du kannst nicht aus einer leeren Tasse schöpfen – fülle dich selbst zuerst, um anderen zu dienen.“*

# 04 Glaubensmuster

## Was sind Glaubensmuster?

Glaubensmuster sind wie **unsichtbare Filter**, durch die wir die Welt betrachten. Als würden wir durch eine **Brille mit Codierung** schauen. Sie beeinflussen, wie wir denken, fühlen und handeln – meist ganz automatisch. Im positiven und im negativen.

Ein typisches Beispiel: Der Glaubenssatz „*Ich bin nicht gut genug*“ kann zu **Selbstzweifeln, Angst und innerem Rückzug** führen.

Besonders belastend wird es, wenn **negative Glaubensmuster** zu einem inneren Teufelskreis werden – sie verstärken Stress und verhindern echte Entspannung.

Der Gedanke „*Ich muss perfekt sein*“ setzt **enormen Druck** frei, weckt **Versagensängste** und lässt keine Fehler zu. Das kostet unglaublich viel Energie und führen dazu **Dinge aufzuschieben**.



# 04 Glaubensmuster

## Woher kommen Glaubensmuster?

Glaubenssätze, die später zu festen Mustern werden, waren ursprünglich einmal **Schutzmechanismen. Gedanken-Konstrukte**, die dir geholfen haben, deine Umwelt zu verstehen und emotional zu **überleben**.

Viele davon übernehmen wir unbewusst aus unserem Familiensystem oder entstehen in der frühen Kindheit. Aber auch spätere Erfahrungen können starke Muster prägen.

Ein Beispiel: Eine Freundin von mir war viele Jahre mit einem narzisstischen Partner zusammen. Seine ständige Kritik und Manipulation ließen sie irgendwann an sich selbst zweifeln. Ihr inneres System lebte im Dauerstress – gefangen im Überlebensmodus.

Für viele völlig unbekannt ist, dass Glaubenssätze auch aus der **Ahnenreihe oder vergangenen Leben übernommen** werden können. Diese Tatsache erfordert andere Lösungsansätze.



# 04 Glaubensmuster

Warum ist es wichtig, deine Glaubensmuster zu kennen?

Weil du damit beginnst, dich selbst besser zu verstehen. Es ist wie ein Blick in den Rückspiegel in deine Vergangenheit. Wenn du erkennst, was dich innerlich steuert, kannst du anfangen, diese Muster zu lösen – liebevoll, achtsam und Schritt für Schritt.

Du wirst eine **neue Perspektive** auf dich und dein Leben erhalten und **neue Entscheidungen** treffen.

Als kleine Hilfe habe ich dir eine **Checkliste** mit den 20 häufigsten stressverstärkenden Glaubensmustern zusammengestellt. Vielleicht entdeckst du dabei den einen oder anderen inneren Antreiber, der dir nicht länger dienlich ist.



# 04

## Praxisteil: Checkliste

Hier sind 20 der häufigsten, negative, stressauslösende Glaubensmuster.

Einfach aus aus dem Bauch heraus ankreuzen: Bei welcher Aussage erkennst du dich?

1. "Ich bin nicht gut genug."
2. "Ich werde nie erfolgreich sein."
3. "Ich kann anderen nie gerecht werden."
4. "Ich bin immer der Schuldige."
5. "Ich habe kein Glück im Leben."
6. "Ich werde nie geliebt werden."
7. "Ich bin ein Versager."
8. "Ich verdiene es nicht glücklich zu sein."
9. "Ich bin nicht intelligent genug."
10. "Ich werde immer hinterherhinken."
11. "Ich werde nie genug Geld haben."
12. "Ich bin nicht würdig."
13. "Ich kann mich nie ändern."
14. "Ich bin nicht attraktiv genug."
15. "Ich kann niemandem vertrauen."
16. "Ich bin nicht beliebt."
17. "Ich bin immer gestresst."
18. "Ich darf keine Fehler machen."
19. "Ich habe keine Kontrolle über mein Leben."
20. "Ich werde nie gut genug sein."

## Wie lassen sich Glaubensmuster verändern?

Indem wir sie aufspüren, den dahinterliegenden Schmerz anschauen – und heilen, wenn nötig – und dann bewusst einen neuen Gedankenpfad im Gehirn anlegen.

Stell dir dein Gehirn wie ein Netz von Gedanken-Autobahnen vor: Die alten Muster sind gut befahrene Schnellstraßen. Um neue Wege zu gehen, braucht es Aufmerksamkeit, Wiederholung und liebevolle Geduld.

Nicht jeder Glaubenssatz muss in einer tiefen Heilreise aufgelöst werden.

Manchmal genügt es, ihn zu erkennen, zu hinterfragen – und durch eine neue Wahrheit zu ersetzen.

Wir ersetzen die negativen Glaubensmuster durch stärkende, heilsame Gedanken. Dafür nutzen wir Affirmationen und Afformationen.

Dieses Mini-E-Book kann vielleicht keine tiefen Wunden heilen – aber es kann dich auf den Weg bringen. Und manchmal ist genau dieser erste Schritt der entscheidende.



### Affirmationen & Afformationen

#### **Affirmationen**

sind positive, klare **Aussagen**, die dein Unterbewusstsein neu programmieren.

#### **Afformationen**

sind **Fragen**, die dein Gehirn dazu anregen, neue Antworten und Lösungen zu finden – und dadurch ganz neue Denkmuster entwickeln.



05

## Neue Gedanken tanken

---

“

*„Wenn du deine Gedanken änderst, veränderst du deine Welt.“*

– Norman Vincent Peale

# 05 Affirmation

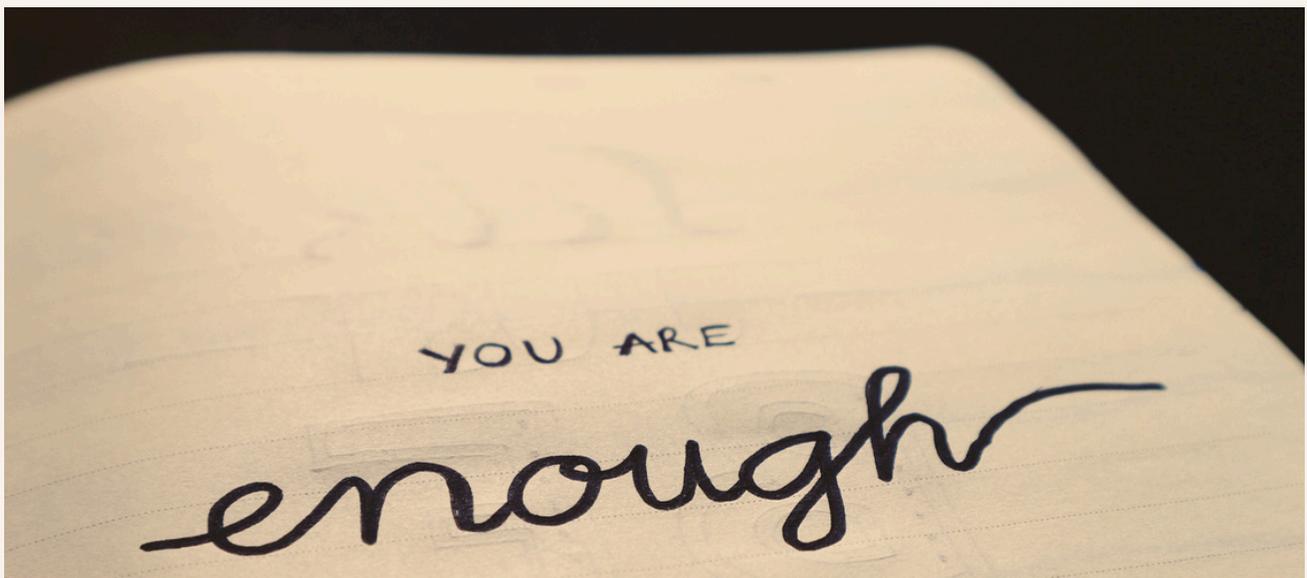
## Was ist eine Affirmation?

ine Affirmation ist ein positiver Ausspruch oder eine positive Selbstbegründung, die dazu dient, das Unterbewusstsein zu beeinflussen und **positive Veränderungen im Denken, Fühlen und Handeln** zu fördern.

Affirmationen können dazu verwendet werden,

- negative Glaubenssätze zu überwinden,
- Selbstvertrauen aufzubauen,
- Stress abzubauen und
- persönliche Ziele zu erreichen.

Affirmationen sind oft **kurze, prägnante Sätze**, die in der Gegenwart formuliert werden und positive Eigenschaften, Verhaltensweisen oder Ergebnisse betonen. Sie werden regelmäßig wiederholt, um ihre Wirkung zu verstärken und das Unterbewusstsein auf positive Weise zu programmieren.



## Ein Beispiel für eine Affirmation ist:

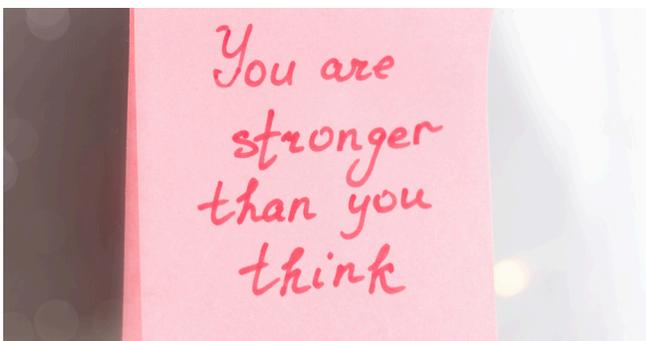
"Ich bin stark, selbstbewusst und voller Energie."

Durch regelmäßiges Wiederholen dieser Affirmation, in Verbindung mit einem guten Gefühl, kann man das eigene Selbstvertrauen stärken und ein Gefühl von Stärke und Selbstsicherheit aufbauen.

Affirmationen können in verschiedenen Lebensbereichen eingesetzt werden, wie zum Beispiel zur

- Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Verbesserung von Beziehungen
- Steigerung von beruflichem Erfolg
- Förderung persönlicher Entwicklung und Selbstverwirklichung.

Ich persönlich bin ja ein absoluter Fan von Affirmationen! Sie wirken - sofern man einige Dinge beachtet.



## Anwendung

Du kannst die Affirmation wie ein Mantra immer wieder aufsagen, in ein Buch schreiben, auf einen Zettel oder vielleicht auf Stein, den du, zur Erinnerung, in deiner Hosentasche mit dir trägst. Ich schreibe sie mir sogar auf den Arm!

Damit es auch funktioniert beachte bitte den "Geheimtipp für gelungene Affirmationen"

# 05 Praxisteil: Affirmationen

Du hast deinen Glaubenssatz (oder mehrere?) herausgefunden? Dann lass uns schauen, wie du deine Gedanken in eine andere Richtung lenken kannst. Hier die dazugehörigen Affirmationen:

1. "Ich bin mehr als genug, genau so wie ich bin."
2. "Mein Erfolg kommt auf natürliche Weise zu mir."
3. "Ich bin großartig, genau so wie ich bin, und das ist genug."
4. "Ich bin verantwortlich für meine Handlungen, aber nicht für alles, was passiert."
5. "Ich ziehe positive Ereignisse und Glück in mein Leben an."
6. "Ich bin würdig und empfangen Liebe in vielfältigen Formen."
7. "Jeder 'Fehler' ist eine Gelegenheit zu lernen und zu wachsen."
8. "Glück ist mein Geburtsrecht, und ich ziehe es in mein Leben."
9. "Ich besitze einzigartige Talente und Fähigkeiten, die mich erfolgreich machen."
10. "Ich gehe meinen eigenen Weg im eigenen Tempo und erreiche meine Ziele."
11. "Ich bin ein Magnet für finanziellen Wohlstand und Fülle."
12. "Ich bin wertvoll und verdiene das Beste im Leben."
13. "Ich habe die Macht, mich selbst zu verändern und zu wachsen."
14. "Ich strahle innere Schönheit und Selbstliebe aus."
15. "Ich vertraue darauf, dass das Leben mir wohlgesonnen ist und mir das Beste bringt."
16. "Ich bin von liebevollen und unterstützenden Menschen umgeben."
17. "Ich erschaffe mir ein Leben voller Gelassenheit und Ausgeglichenheit."
18. "Fehler sind menschlich und helfen mir, zu wachsen und zu lernen."
19. "Ich bin der Gestalter meines Lebens und habe die Kraft, es zu lenken."
20. "Ich bin bereits gut genug, genau so wie ich bin, und ich werde kontinuierlich besser."

# 05

## Geheimtipp! Affirmationen

Das verrät dir kaum jemand, wenn es um Affirmationen geht:

Wenn du dir eine Affirmation ausgesucht hast und sie aussprichst, kann es sein, dass dein Unterbewusstsein voll dagegen geht!

Z.B.: "Ich bin wohlhabend und finanziell frei"

Es schreit alles in dir "**LÜGE!** Das glaubst du doch selbst nicht!!"

Und das ist ein Problem, denn nicht nur die Worte zählen bei der Arbeit mit Affirmationen! **Vor allem ist es die Emotion, in der diese Worte ausgesprochen werden, die alles in die richtigen Bahnen lenkt!** Du musst dich gut dabei fühlen, glücklich!

Wenn du dich also wirklich schlecht dabei fühlst, dann **sag VOR** der eigentlichen Affirmation: "**Die Vorstellung, dass...ich mich wohlhabend fühle finde ich wundervoll!**"

Und dann fühlst du in deinen Satz hinein, stellst es dir vor und lässt das gute Gefühl richtig weit in dir werden.

Dann sagst du deine Affirmation noch einmal, nur den eigentlichen Satz, und sagst

**HINTERHER** den Satz: "**Was ist mein nächster Gedanke?**"

Damit verwirrst du deinen Verstand, der dann sofort nach diesem nächsten Gedanken sucht (den es nicht gibt), statt nach Gründen, warum deine Affirmation eine Lüge ist.

Hört sich verrückt an, funktioniert aber. Probiere es aus!

# 05 Affirmation

## Was ist eine Affirmation?

Eine Affirmation ist eine Art positive Selbstfrage, die darauf abzielt, das Unterbewusstsein zu aktivieren und nach Lösungen zu suchen.

Im Gegensatz zu Affirmationen, die positive Aussagen sind, sind Affirmationen Fragen, die auf eine positive Antwort abzielen.

Die Idee hinter Affirmationen stammt von Noah St. John, einem amerikanischen Autor und Motivationstrainer. Er argumentiert, dass das menschliche Gehirn auf Fragen reagiert, indem es nach Antworten sucht. Wenn also positive Fragen gestellt werden, wird das Unterbewusstsein automatisch nach positiven Lösungen suchen.



Ein Beispiel für eine Affirmation ist:

„Warum bin ich so glücklich und erfolgreich?“

Diese Frage fordert das Unterbewusstsein auf, nach Gründen für Glück und Erfolg zu suchen, anstatt negative Gedanken zu verstärken.

**Affirmationen wirken**, weil dein Gehirn auf Fragen programmiert ist – und nach stimmigen Antworten sucht. Durch regelmäßiges Wiederholen können sie Selbstzweifel auflösen, dein Selbstvertrauen stärken und deinen inneren Fokus neu ausrichten. Gedanken formen Gefühle. Gefühle formen dein Leben.

Darum ist Gedankenhygiene kein Luxus, sondern Selbstfürsorge pur.

Such dir direkt **deine** Affirmation aus der Liste und sprich sie laut aus!



## Bewusst-SEIN

"Sei vorsichtig, was du denkst, denn deine Gedanken werden Worte.

Sei vorsichtig, was du sprichst, denn deine Worte werden Taten.

Sei vorsichtig, was du tust, denn deine Taten werden Gewohnheiten.

Sei vorsichtig, welche Gewohnheiten du annimmst, denn sie formen deinen Charakter.

Sei vorsichtig, welchen Charakter du entwickelst, denn er wird dein Schicksal."

# 05

## Praxisteil: Affirmationen

Du hast deinen Glaubenssatz (oder mehrere?) herausgefunden?  
Hier sind passende Affirmationen zu jedem der genannten negativen Glaubenssätze:

1. "Warum bin ich mehr als genug, genau so wie ich bin?"
2. "Warum manifestiert sich Erfolg auf natürliche Weise in meinem Leben?"
3. "Warum bin ich so großartig, genau so wie ich bin, und warum reicht das völlig aus?"
4. "Warum übernehme ich nur Verantwortung für meine Handlungen, ohne mich selbst zu beschuldigen?"
5. "Warum ziehe ich positive Ereignisse und Glück in mein Leben?"
6. "Warum empfangen mich Liebe in all ihren Formen und Ausdrucksweisen?"
7. "Warum sehe ich Fehler als Gelegenheiten zum Lernen und Wachsen?"
8. "Warum erlebe ich täglich mehr Glück und Freude in meinem Leben?"
9. "Warum besitze ich einzigartige Talente und Fähigkeiten, die mich erfolgreich machen?"
10. "Warum gehe ich meinen eigenen Weg im eigenen Tempo und erreiche dabei meine Ziele?"
11. "Warum ziehe ich finanziellen Wohlstand und Fülle in mein Leben?"
12. "Warum bin ich so wertvoll und verdiene das Beste im Leben?"
13. "Warum verändere ich mich kontinuierlich zum Besseren und wachse dabei?"
14. "Warum strahle ich innere Schönheit und Selbstliebe aus?"
15. "Warum vertraue ich darauf, dass das Leben mir wohlgesonnen ist und mir das Beste bringt?"
16. "Warum ziehe ich liebevolle und unterstützende Menschen in mein Leben?"
17. "Warum lebe ich ein Leben voller Gelassenheit und Ausgeglichenheit?"
18. "Warum sehe ich Fehler als natürliche Teil des Lernprozesses und als Möglichkeiten zur Weiterentwicklung?"
19. "Warum habe ich die Macht, mein Leben zu gestalten und zu lenken?"
20. "Warum bin ich bereits gut genug, so wie ich bin, und werde jeden Tag besser?"

# Conclusion and Next Steps

Jeder Gedanke ist wie ein Same. Was du heute denkst, bestimmt, was morgen in deinem Leben erblüht.

Wenn du beginnst, alte, stressauslösende Glaubensmuster zu erkennen und bewusst durch lichtvolle, stärkende Gedanken zu ersetzen, verändert sich nicht nur dein Innenleben – sondern auch deine Ausstrahlung, deine Entscheidungen und dein Weg.



Sei dabei sanft mit dir. Heilung geschieht in deinem Tempo.

Je achtsamer und liebevoller du mit dir sprichst, desto mehr öffnest du dich für die Stimme deines höheren Selbst – die dich an deine innere Wahrheit erinnert.

Und wenn du spürst, dass du auf energetischer Ebene noch tiefer gehen möchtest, bin ich gern an deiner Seite.

*Dein Geist ist ein Garten – und du bist der Gärtner*



0049 152-25610519

[info@stefanie-siebe.de](mailto:info@stefanie-siebe.de)

[www.stefanie-siebe.de](http://www.stefanie-siebe.de)

## Es ist noch so viel mehr möglich!

In diesem Mini-E-Book hast du erfahren, wie stark Glaubenssätze unseren Umgang mit Stress beeinflussen. Es geht nicht nur darum, negative Muster zu erkennen und zu verändern – sondern auch darum, liebevoll mit dir selbst umzugehen. Neue Gedanken brauchen Zeit, um zu wirken. Sei geduldig mit dir, wenn es nicht gleich klappt. Stell dir vor, dein bester Freund hat einen schweren Tag. Würdest du ihn verurteilen? Oder wärst du liebevoll und unterstützend?

Genau das brauchst auch du – Mitgefühl mit dir selbst. Denn Selbstliebe und Nachsicht sind Schlüssel für innere Ruhe und echte Veränderung.

Wusstest du?

Glaubensmuster lassen sich nicht nur mental, sondern auch hervorragend energetisch auflösen.

Wenn du tiefer einsteigen möchtest, buch dir ein **kostenfreies Erstgespräch** bei mir.

*Hugs n smiles deine Stefanie*

### Glaubensmuster energetisch auflösen

- ✓ Quantum-Heil-Hypnose mit einer Energiekörperreinigung
- ✓ Glaubensmuster aus der Aura entfernen
- ✓ Durch Ahnenheilung, Seelenhausreisen und Reisen in vergangene Leben



0049 152-25610519

[info@stefanie-siebe.de](mailto:info@stefanie-siebe.de)

[www.stefanie-siebe.de](http://www.stefanie-siebe.de)

“

*Lass die Liebe eine Tat sein, kein  
bloßes Gefühl oder Wort.*

STEFANIE SIEBE