

# Was auch immer geschieht – ich kann damit umgehen!

Die Kraft der inneren Zuversicht. Anleitung und Übung mit einer Affirmation.

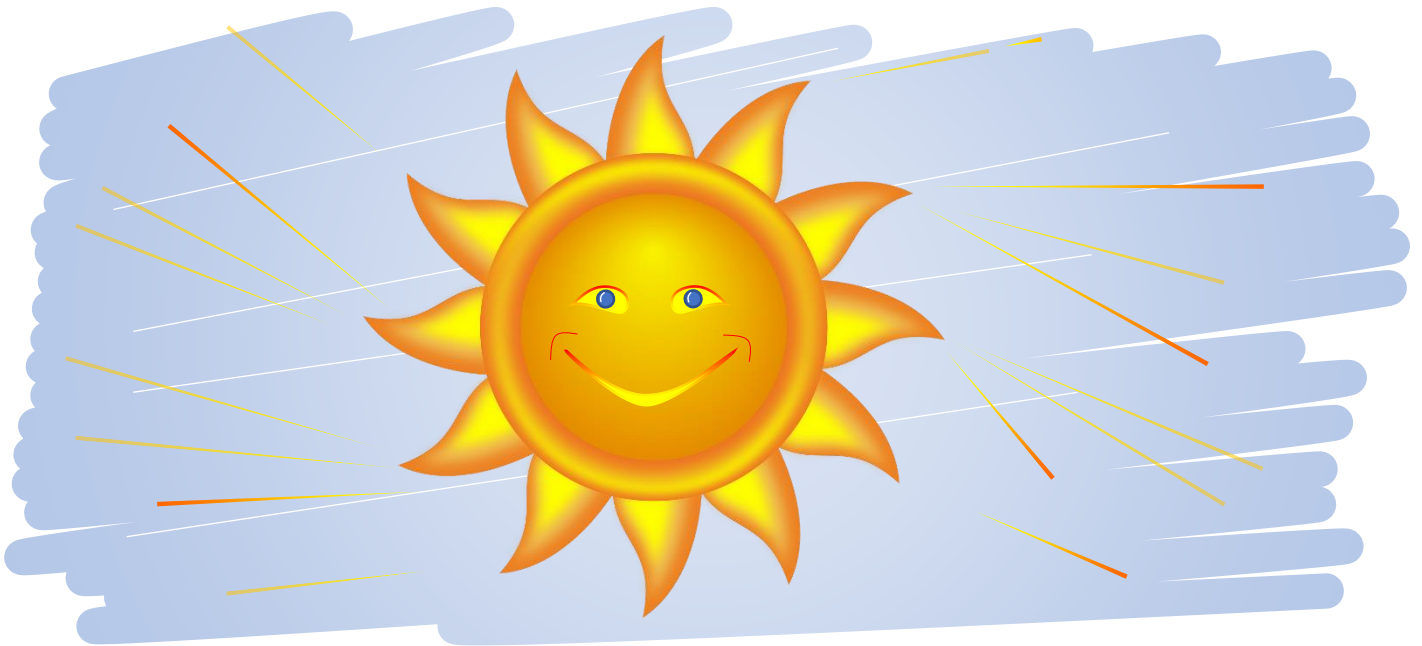
Peter Hofer, 24.09.21

Gegengelesen von

- Isabelle Schenker, Coach IBP / SGfB <https://www.transition-coaching.ch/index.html>
- Angel Gonzalo, Kommunikationsberater

Herzlichen Dank.

Stichworte: Problembewältigung, Zuversicht, Affirmationen, Haltung, Akzeptanz



**Gönnen Sie sich heute etwas, womit Sie sich aufbauen. Wärmen Sie sich an Ihrer inneren Zuversicht.**

## **Ressourcen einsetzen um Probleme zu lösen**

Um Probleme zu bewältigen, benötigen wir Ressourcen. Oft organisieren wir uns impulsiv und intuitiv und packen die Sache an, so weit und so gut es geht. Manchmal müssen wir uns in unserem Alltag neu organisieren. Manchmal müssen wir zur Problemlösung eigene, innere Hürden überwinden und durch Ängste hindurchgehen. Fast immer hilft es, wenn wir kurz innehalten und uns bewusst überlegen, welche Ressourcen uns eigentlich zur Verfügung stehen, welche wir brauchen, wie wir sie uns aufbauen und auf welche Weise sie uns stärken.

Eine dieser Ressourcen kann eine zuversichtliche, vertrauensvolle Haltung sein, die sich in einer Affirmation beschreiben lässt. Zum Beispiel:

«Ich habe in meinem Leben schon so viele Probleme gelöst – ich werde auch dies schaffen.»

Oder wie der im Titel erwähnte Satz:

«Was auch immer geschieht – ich kann damit umgehen!»

Eventuell auch, wenn die Worte so besser passen:

«Was auch immer geschieht – ich kann es bewältigen!»

Eine solche Haltung wirkt sich auch auf das Umfeld aus und erlaubt, im Fluss des Lebens zu schwimmen und zu handeln, auch wenn es schwierig ist. Die Affirmation hilft in die Haltung hinein.

### **Sich aufbauen mit einer einfachen Handlung**

Halten Sie kurz inne. Wenn möglich, schliessen Sie die Augen, legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch. Vielleicht nehmen Sie fünf bis zehn tiefe, ruhige Atemzüge.

Spüren Sie in Ihre Hand, in Ihren Bauch, und sagen Sie sich die Affirmation freundlich und hörbar zehn bis zwanzig Mal: «Was auch immer geschieht – ich kann damit umgehen! – Was auch immer geschieht – ich kann es bewältigen! – Was auch immer geschieht – ich finde eine Lösung!»

Achten Sie darauf, was in Ihrem Körper geschieht, was Sie dabei fühlen und denken.

### **Reaktionen beobachten**

Was beobachten Sie in sich? Fühlen Sie etwas Bestimmtes, oder fühlen Sie gar nichts? Alles, was sich zeigt, ist ok. Lassen Sie sich Zeit und bleiben Sie in Kontakt mit ihrem inneren Erleben.

Vielleicht verschwindet eine innere Barriere nicht sofort, und vielleicht klingelt nicht sofort die Lösung an der Tür. Aber vielleicht spüren Sie nach einiger Zeit, dass Ihnen innerlich neue Energie zufließt – wie Wasser aus einem frischen Brunnen. Vielleicht lichten sich Ihre Gedanken, und Sie sehen mehr Weite, neue Optionen, andere Wege.

Tipps: Drängen Sie sich besser nicht in eine Leistungsposition. Erforschen Sie stattdessen, wie Sie persönlich gerne Probleme lösen, was bei Ihnen greift und was ihnen wichtig ist. Schenken Sie sich eigene Unterstützung, nehmen Sie sich an der Hand, und dann regeln Sie die Dinge. Und: freuen Sie sich bewusst an Ihren Erfolgen.

### **Buchtipps**

Die hier beschriebene Affirmation «Was auch immer geschieht – ich kann damit umgehen!» hat mich besonders berührt, während ich Sie kürzlich in einem Buch gelesen habe, so dass sie mich zu diesem Artikel angeregt hat. Das Buch ist:

*Glover, Robert A. (2003). No more Mr. Nice Guy. A Proven Plan for Getting What You Want In Love, Live and Sex. Philadelphia, London: Running Press*

Affirmationen sind heute in der psychologischen Literatur und in Medien ziemlich verbreitet. In der originalen englischen Sprache im Buch lautet die Affirmation: «No matter what happens – I can handle it».

Das Buch wendet sich hauptsächlich an Männer. Frauen haben beim Lesen angeblich mehrfach festgestellt, dass es ihnen geholfen hat, Männer besser zu verstehen und ihre eigene Rolle als Frau zu reflektieren.

Dr. Robert A. Glover unterstützt seine Leserschaft mit dem Buch unter anderem in folgenden Konzepten:

- Eigene Bedürfnisse erkennen, anerkennen und in gesunder Weise dafür einstehen
- Authentisch werden, toxische Scham und Ängste überwinden, um die wahren Bedürfnisse zu erkennen und auszudrücken
- Den Stellenwert des eigenen Handelns erkennen
- Die Verlogenheit und die Erfolglosigkeit sogenannter «einseitiger Verträge» erkennen und diese Verträge auflösen
- In Beziehungen die eigene Position klären, Beziehungen aufblühen lassen oder sie beenden
- Die eigene Bedürftigkeit nicht länger anderen Menschen anhängen, Selbstfürsorge aufbauen, aus Opfer-Täter-Spielen ausbrechen
- Erfüllende Sexualität, ohne Abspaltung

Robert A. Glover reflektiert zudem ausführlich über unsere gesellschaftliche Entwicklung und die damit verbundenen Rollenbilder.

### **Affirmation – was ist das?**

Eine Affirmation ist gemäss Duden eine Bejahung, eine Versicherung. Im psychologischen Sinne sichert man sich etwas typischerweise Aufbauendes zu, damit das Denken sich daran im Lauf der Zeit neu orientiert und alte Gedanken an Wirkung verlieren.

Eine Affirmation ist kein «magischer Zauberstab». Mit einer Affirmation kann man konkret z.B. den Fokus schärfen, Ressourcen aufbauen, die Beziehung zur Realität überarbeiten, eigene Widerstände gegen Veränderung erforschen, den Aufbau neuer Gewohnheiten unterstützen, die Präsenz erhöhen, ins Handeln kommen, einen Heilungsprozess unterstützen und weitreichende und subtil wirksame Atmosphäre verbreiten. Heikel wird es jedoch, wenn man sich mit Hilfe von Affirmationen in eine Scheinwelt verirrt.

In einiger Literatur wird betont, dass das bloße wiederholte Hören einer Affirmation Wirkung hat (Stichwort «Autosuggestion»), in anderer Literatur wird mit der inneren Reaktion auf eine Affirmation gearbeitet (Stichwort «Glaubenssatsarbeit»), in weiterer Literatur wird die Trancewirkung einer wiederholten Affirmation betont (Stichwort «Mantra»).