

# Iffirmationen

## Eine Alternative zu Affirmationen

---

In der Welt der Persönlichkeitsentwicklung und des mentalen Trainings hast Du vielleicht schon oft von Affirmationen gehört. Diese positiven Aussagen sollen Dir helfen, Dein Denken zu ändern und Dein Selbstbewusstsein zu stärken. Doch hast Du auch schon einmal von Iffirmationen gehört? In diesem Text wirst Du erfahren, was Iffirmationen sind, wie sie sich von Affirmationen unterscheiden und warum sie manchmal effektiver sein können. Zudem erhältst Du konkrete Beispiele und Übungen, um Deine eigenen Iffirmationen zu formulieren.

### WAS SIND IFFIRMATIONEN?

Iffirmationen, auch bekannt als "Fragen-Affirmationen", sind positive Fragen, die Dein Unterbewusstsein dazu anregen, nach Lösungen und positiven Antworten zu suchen. Im Gegensatz zu Affirmationen, die als feste Aussagen formuliert sind (z. B. "Ich bin erfolgreich."), stellen Iffirmationen eine Frage in den Raum (z. B. "Warum bin ich so erfolgreich?"). Diese Fragen sollen Dein Gehirn dazu bringen, auf die Suche nach Gründen und Beweisen zu gehen, die die positive Annahme unterstützen.

### DER UNTERSCHIED ZWISCHEN AFFIRMATIONEN UND IFFIRMATIONEN

- **Affirmationen:** Dies sind positive, gegenwartsbezogene Aussagen, die häufig genutzt werden, um das Selbstbewusstsein zu stärken und negative Glaubenssätze zu ersetzen. *Beispiel: "Ich bin stark und selbstbewusst."*
- **Iffirmationen:** Diese stellen die positive Aussage in Frageform und regen somit das Gehirn zur aktiven Suche nach Bestätigung und Beweisen an. *Beispiel: "Warum bin ich so stark und selbstbewusst?"*

Der Hauptunterschied liegt in der Art und Weise, wie das Gehirn auf die beiden Ansätze reagiert. Während Affirmationen oft auf inneren Widerstand stoßen können, besonders wenn sie nicht mit Deinem aktuellen Selbstbild übereinstimmen, umgehen Iffirmationen diesen Widerstand, indem sie Neugier und Offenheit fördern.

### WARUM IFFIRMATIONEN MANCHMAL SINNVOLLER SIND

Affirmationen können sehr kraftvoll sein, aber sie funktionieren nicht immer für jeden. Manchmal fühlt es sich für das Unterbewusstsein wie ein Widerspruch an, wenn die aktuelle Realität stark von der positiven Aussage abweicht. Dies kann dazu führen, dass Affirmationen nicht den gewünschten Effekt haben oder sogar negative Gefühle verstärken.

Iffirmationen hingegen arbeiten subtiler. Sie fordern Dein Gehirn auf, nach positiven Aspekten und Beweisen zu suchen, anstatt gegen bestehende Überzeugungen anzukämpfen. Dies kann besonders hilfreich sein, wenn Du Schwierigkeiten hast, an die positiven Aussagen von Affirmationen zu glauben. Durch die Fragestellung wird das Gehirn aktiviert, kreative und unterstützende Antworten zu finden, was zu einer natürlicheren und nachhaltigeren Veränderung Deines Denkens führen kann.

## KONKRETE BEISPIELE FÜR IFFIRMATIONEN

Um Dir den Einstieg zu erleichtern, findest Du hier einige Beispiele für Iffirmationen:

- **Affirmation:** "Ich bin erfolgreich.", **Iffirmation:** "Warum bin ich so erfolgreich?"
- **Affirmation:** "Ich bin gelassen und ruhig.", **Iffirmation:** "Warum kann ich so gelassen und ruhig bleiben?"
- **Affirmation:** "Ich bin liebenswert.", **Iffirmation:** "Warum bin ich so liebenswert?"
- **Affirmation:** "Ich ziehe positive Menschen in mein Leben.", **Iffirmation:** "Warum ziehe ich immer mehr positive Menschen in mein Leben?"

## FORMULIERE DEINE EIGENEN IFFIRMATIONEN

Jetzt bist Du dran! Nimm Dir ein paar Minuten Zeit, um über Deine eigenen Glaubenssätze und Ziele nachzudenken. Welche positiven Veränderungen möchtest Du in Deinem Leben sehen? Schreibe zunächst einige Affirmationen auf und verwandle sie dann in Iffirmationen.

- **Identifiziere Deine Ziele oder Glaubenssätze.** *Beispiel: "Ich möchte selbstbewusster sein."*
- **Formuliere eine positive Affirmation.** *Beispiel: "Ich bin selbstbewusst."*
- **Verwandle diese Affirmation in eine Iffirmation.** *Beispiel: "Warum bin ich so selbstbewusst?"*
- Wiederhole die Iffirmation regelmäßig und achte darauf, welche positiven Antworten und Veränderungen sich daraus ergeben.

## ÜBUNGSAUFGABEN

Hier sind einige weitere Beispiele, die Du als Übung nutzen kannst:

### Ziel: "Ich möchte gesünder leben."

- Affirmation: \_\_\_\_\_
- Iffirmation: \_\_\_\_\_

### Ziel: "Ich möchte finanziellen Erfolg haben."

- Affirmation: \_\_\_\_\_
- Iffirmation: \_\_\_\_\_

Ziel: "Ich möchte glücklich sein."

- Affirmation: \_\_\_\_\_
- Iffirmation: \_\_\_\_\_

Iffirmationen sind ein kraftvolles Werkzeug, das Dir helfen kann, Deine Gedanken und Überzeugungen auf eine positive Weise zu verändern. Durch die Formulierung in Frageform wird Dein Gehirn dazu angeregt, nach positiven Antworten und Beweisen zu suchen, was zu nachhaltigen Veränderungen führen kann. Probiere es aus und entdecke, wie Iffirmationen Dein Leben positiv beeinflussen können.

Wir wünschen Dir viel Erfolg auf Deinem Weg zu positiven Veränderungen und stehen Dir bei Fragen gerne zur Verfügung!