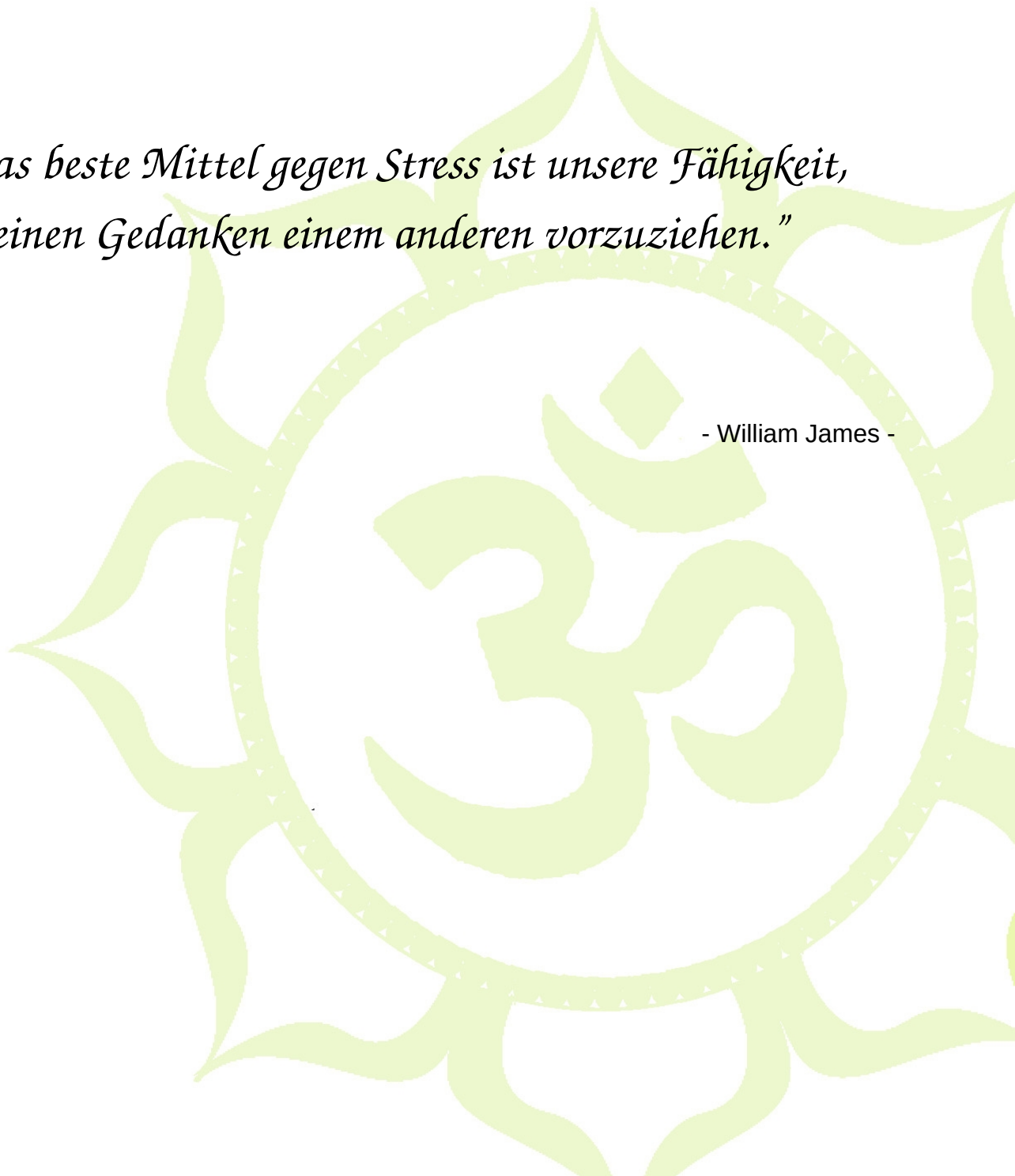


*“Das beste Mittel gegen Stress ist unsere Fähigkeit,  
einen Gedanken einem anderen vorzuziehen.”*

- William James -



## Woche 2 - Afformationen

### - Die richtigen Fragen stellen -

In Woche 1 haben wir uns ausgiebig mit deinen stressverstärkenden Glaubenssätzen beschäftigt und versucht, passende Affirmationen zu finden, mit denen du diese Glaubenssätze abschwächen und vielleicht sogar auflösen und ersetzen kannst.

In dieser Woche möchte ich dir noch eine zweite Technik vorstellen, mit denen du deine Glaubenssätze austauschen kannst: Afformationen.

Aber zunächst nochmal kurz zu Affirmationen. Wie du bereits weißt, sind dies Sätze, die das Ziel verfolgen, dein Unterbewusstsein zu beeinflussen, was wiederum Auswirkungen auf dein Verhalten, deine Denkmuster und deine Gewohnheiten nach sich zieht. Affirmationen sollen inspirierend, anregend und motivierend sein und automatisch und unfreiwillig mentale Bilder hervorrufen, die dann in dein Unterbewusstsein gepflanzt werden, was wiederum zu Änderungen im Verhalten, den Gewohnheiten, Handlungen und Reaktionen führt.

Das Problem mit Affirmationen ist, dass du dir diese Sätze im Prinzip ausdenkst und vorsetzt. Hast du innerlich Zweifel oder wenn du dir nicht sicher bist, ob du das, was der Satz aussagt, wirklich möchtest, ist die Affirmation wirkungslos. Das ist auch der Grund, warum manche Menschen keine positiven Ergebnisse mit Affirmationen erzielen und den Glauben an die Kraft der Affirmationen verlieren.

Versuche dich bei Affirmationen mit dem Gefühl zu verbinden, als sei dein Wunsch bereits erfüllt. Es ist normal, Zweifel und negative Gedanken und Gedanken des Scheiterns zu äußern, vor allem, wenn sich deine aktuelle Situation stark von dem Zustand unterscheidet, den du erreichen möchtest.

Bleib jedoch beharrlich und lasse dich nicht von deinen negativen Gedanken und Zweifeln vereinnahmen.

### **Afformationen – besser als Affirmationen?**

Der große Nachteil von Affirmationen ist, wie eben beschrieben, dass sie vom Bewusstsein angenommen werden müssen. Wenn du mit deiner Affirmation nicht in Resonanz gehst, dann passiert gar nichts.

Im Vergleich zu Affirmationen handelt es sich bei Afformationen nicht um Feststellungen, sondern um Fragen in Richtung Ziel. Wenn du in deinem bisherigen Leben beispielsweise noch nie Glück mit Geld hattest, wirst du die Affirmation „Ich bin ein Geldmagnet.“ wahrscheinlich nicht an. Stellst du hingegen die Affirmation als Frage um, so entsteht eine Afformation. Aus „Ich bin ein Geldmagnet.“ wird „Warum bin ich ein Geldmagnet?“

Diese Frage fordert dein Unterbewusstsein auf, nach Antworten zu suchen – und diese werden sich dann im Außen widerspiegeln. Je mehr sich dein Unterbewusstsein mit diesen gezielten Fragen in Richtung der gewünschten Änderung beschäftigt, desto schneller werden sich Veränderungen im Außen bemerkbar machen.

Hier hast du ein paar Vorschläge für Affirmationen:

- Warum lasse ich alte Glaubenssätze mühelos in Frieden ziehen?
- Warum ist jedes Problem eine Lektion für mich, durch die ich wachsen kann?
- Warum lasse ich den gestrigen Tag mit all seinen Problemen mühelos vorbeiziehen und freue mich auf die Zukunft, die täglich neu beginnt?
- Warum ist das Urvertrauen tief in mir verankert?
- Warum bin ich völlig frei und losgelöst von meiner Vergangenheit?
- Warum erreiche ich spielend einfach meine Ziele?
- Warum vertraue ich ganzheitlich auf meine Fähigkeiten, Fertigkeiten und Potentiale?
- Warum arbeite ich immer produktiv und fokussiert?
- Warum mache ich immer zuallererst die wichtigste Sache?
- Warum konzentriere ich mich auf die Aufgabe welche mich wirklich meinem Ziel näher bringt?
- Warum fällt es mir leicht produktiv bei meiner Arbeit zu sein?
- Warum kann ich so konzentriert und fokussiert denken?
- Warum sehe ich mein Ziel ganz deutlich vor meinen Augen?
- Warum erreiche ich das was ich mir vorgenommen habe entspannt und freudvoll?
- Warum fühle ich mich so wunderbar wenn ich mein Ziel erreiche?
- Woher weiß ich was ich will?
- Was muss ich tun um entspannt mein Ziel zu erreichen?
- Wie finde ich die Entspannung, die ich brauche?
- Wie erreiche ich entspannt und freudvoll mein Ziel?
- Wie gehe ich Schritt für Schritt meinem Ziel entgegen?
- Wie finde ich heraus welche Schritte ich gehen muss um entspannt mein Ziel zu erreichen?
- Warum bin ich vollkommen gesund und glücklich und erfüllt von positiver Energie?
- Warum durchströmt positive Energie meinen gesamten Körper?
- Weshalb konzentriere ich mich auf die Dinge die mir Energie geben?
- Warum halte ich Abstand von Menschen welche mir meine Energie nehmen / mir nicht gut tun?
- Warum habe ich entspannte Gedanken welche meine Energie fördern?
- Warum kann ich mich entspannen?
- Weshalb kann ich mich erholen?
- Wieso ist meine Energie in Balance und ausgeglichen?
- Warum bin ich voller Leben?
- Was bringt mich dazu gesund und voller Energie zu sein?
- Warum habe ich Kraft und Energie?
- Weshalb bin ich Energie?
- Weshalb bin ich Kraft?
- Warum habe ich Energie und Lebensfreude im Überfluss?
- Warum ist jede Zelle meines Körpers von unbegrenzter, freudiger Lebenskraft erfüllt?
- Wie gönne ich mir die Ruhe die ich brauche?
- Warum gehe ich meinen Weg?
- Wie erkenne und achte ich meine Bedürfnisse?
- Warum bin ich ruhig und entspannt?

## Deep Stress Relief - Anti-Stress-Tagebuch

Sowohl Affirmationen als auch Afformationen sind mächtige Werkzeuge, die du nutzen kannst, um deine beschränkenden Glaubenssätze aufzulösen und dein Leben zu entspannen.

Affirmationen setzen an der *vijñānamayośa* an, während Afformationen eher an der *ānandamayakośa* ansetzen, indem sie dein Unterbewusstsein, deine Intuition und deine innere Weisheit ansprechen.

Mit welchen drei Afformationen möchtest du ab jetzt jeden Tag dein Unterbewusstsein beschäftigen?:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Anti-Stress-Routine und Anti-Stress-Erste-Hilfe-Koffer

Während Deep Stress Relief bekommst du jede Woche vier Entspannungstechniken, die du gerne alle ausprobieren kannst. Du sollst natürlich nicht alle diese Techniken regelmäßig üben, aber diejenigen aussuchen, die dir gefallen, die dir helfen und die du vielleicht auch brauchst.

Manche der Techniken wirken eher auf geistiger Ebene, weil sie deine Gedanken beruhigen, andere entspannen eher deine Muskulatur und andere senken die aufgewühlte Energie in deinem Körper, so dass sie vielleicht speziell vor dem Zu-Bett-gehen geübt werden können. Je nachdem, wo du das größte „Problem“ hast, sucht sich jeder eine andere Kombination von Techniken heraus, die besonders sinnvoll sind und gut wirken.

Ein Ziel des Kurses ist es, dass du am Ende der sechs Wochen eine tägliche 10 – 20-minütige Anti-Stress-Routine entwickelst, indem du dir zwei bis vier Übungen heraus suchst (je nach deiner zur Verfügung stehenden Zeit und der Länge der einzelnen Übungen), die du jeden Tag übst, um deine Grundentspannung, deine innere Ausrichtung und dein inneres Gleichgewicht zu finden und auch im stressigen Alltag aufrechtzuerhalten.

Du musst diese Anti-Stress-Routine nicht einmal am Stück üben, sondern kannst sie über deinen Tag verteilen. Das könnte zum Beispiel so aussehen: Morgen noch im Bett 5 Minuten Stillpoints, dann über den Tag verteilt mindestens 5 Präsenzpausen von 30 – 60 Sekunden und abends vor dem Schlafen gehen 5 – 10 Minuten Meditation. Oder du übst einmal am Tag eine längere Übung wie Yoga Nidra oder die Progressive Muskelrelaxation und über den Tag verteilt dreimal Affirmationen. Oder ganz anders.

Zusätzlich wäre es gut, wenn du noch drei bis sechs weitere Übungen parat hast, die du in wirklich stressigen Situationen üben kannst, um dich zusätzliche zu unterstützen. Diese weiteren Techniken bilden dann deinen Anti-Stress-Erste-Hilfe-Koffer.

In der zweiten Woche von Deep Stress Relief wird beides noch in der Experimentier- und Entwicklungsphase sein und es werden noch jede Menge schöne Techniken hinzu kommen. Also probiere alles aus. Du kannst dir für die Erforschung der Anti-Stress-Routine natürlich auch viel mehr Zeit nehmen als die sechs Wochen des Kurses. Alles kein Problem. Stress dich nicht ;-)

## Die Entspannungstechniken der 2. Woche

### Progressive Muskelrelaxation (PMR)

Die Progressive Muskelrelaxation geht auf Edmund Jacobson zurück, der beobachtet hat, dass im Zusammenhang mit Unruhe, Stress und Angstzuständen häufig Muskelanspannungen auftreten. Sein Ansatzpunkt war, dass auch die Umkehrung des Sachverhaltes funktionieren müsste. Somit sollte die bewusste Entspannung der Muskulatur ein vertieftes Ruhegefühl und geistige Entspannung auslösen.

Die PMR setzt an der Willkürmuskulatur an. Relaxation steht für Entspannung und progressiv bedeutet, dass der Entspannungszustand Schritt für Schritt aufgebaut wird. Nacheinander werden bestimmte Muskelgruppen deutlich spürbar angespannt um dann zu entspannen. Nach der muskulären Anspannung folgen die körperliche und hiermit einhergehend auch die mentale Entspannung. Es gilt dabei die Körperwahrnehmung zu schulen bzw. zu verbessern.

### Wechselatmung – Nadi Shodana

Die Wechselatmung Nadi Shodana ist eine der bekanntesten Atemtechniken des Yoga. Dabei wird abwechselnd immer nur durch ein Nasenloch geatmet. Dieses wechselseitige Atmen stellt das Gleichgewicht zwischen dem Sympathikus und dem Parasympathikus wieder her.

Die Nasenlöcher werden dabei mit der rechten Hand verschlossen, während die linke Hand entspannt auf dem Knie oder im Schoß liegt. Bringe vor der Übung die rechte Hand ins Vishnu-Mudra. Dabei legst du deinen Zeige- und deinen Mittelfinger an die Handfläche. Die anderen drei Finger sind locker ausgestreckt. Mit dem Daumen verschließt du nun das rechte Nasenloch, mit dem Ringfinger das linke Nasenloch.

### Präsenzpause

Die Präsenzpause ist eine kurze Übung, die nicht mehr als 30 – 60 Sekunden dauert. Das Ziel ist es, in Kontakt zu dir und mit dem Moment zu kommen. Du spürst, wie es deinen Körper geht, was du denkst und fühlst. Zum Schluss machst du noch eine Kleinigkeit, damit es dir etwas besser geht.

Versuche diese Übung fünf- bis zehnmal am Tag zu praktizieren. Am besten an bestimmten Ankersituationen, an denen du sowieso nichts anderes machen kannst (wenn du wartest oder auf Toilette sitzt).

### Kurzmeditation

Eine zehnminütige Meditation, mit der du durch deinen Körper gehst und ihn entspannst.

## Tagesresumee - 12. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....  
.....  
.....  
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....  
.....  
.....  
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....  
.....  
.....  
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....  
.....  
.....  
.....

## Anti-Stress-Routine - 12. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche? .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja – .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....



## Tagesresumee - 13. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....  
.....  
.....  
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....  
.....  
.....  
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....  
.....  
.....  
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....  
.....  
.....  
.....

## Anti-Stress-Routine - 13. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche? .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja – .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

## Tagesresumee - 14. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....  
.....  
.....  
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....  
.....  
.....  
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....  
.....  
.....  
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....  
.....  
.....  
.....

## Anti-Stress-Routine - 14. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche? .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja – .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

## Tagesresumee - 15. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....  
.....  
.....  
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....  
.....  
.....  
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....  
.....  
.....  
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....  
.....  
.....  
.....

## Anti-Stress-Routine - 15. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche? .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja – .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

## Tagesresumee - 16. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....

.....

.....

.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....

.....

.....

.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....

.....

.....

.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....

.....

.....

.....

## Anti-Stress-Routine - 16. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche? .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja – .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....



## Tagesresumee - 17. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....  
.....  
.....  
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....  
.....  
.....  
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....  
.....  
.....  
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....  
.....  
.....  
.....

## Anti-Stress-Routine - 17. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche? .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja – .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....

## Tagesresumee - 18. Juni 2023

Was hat dich heute gestresst?

.....  
.....  
.....  
.....

Konntest du Glaubenssätze erkennen, die dazu geführt haben, dass du mehr Stress empfunden hast, als nötig gewesen wäre?

.....  
.....  
.....  
.....

Hast du gezielt etwas gegen deinen Stress unternommen? (Was, in welcher Situation? Hat es geholfen?)

.....  
.....  
.....  
.....

Was könntest du das nächste Mal in ähnlichen Situationen anders machen, um besser mit diesen Stressoren umgehen zu können?

.....  
.....  
.....  
.....

## Anti-Stress-Routine - 18. Juni 2023

Hast du heute deine Anti-Stress-Routine durchgeführt?

Ja – Welche? .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Wann hast du sie durchgeführt?

.....

.....

Wie hast du dich danach gefühlt?

.....

.....

Wie motiviert warst du, die Übung durchzuführen?

.....

.....

Ist dir die Übung leicht gefallen?

Ja – .....

Nein – Warum nicht? .....

.....

Glaubst du, dass die Übung für deinen persönlichen Anti-Stress-Werkzeugkoffer geeignet sein könnte?

.....

.....