



DAS **INNERE**  
**NAVISYSTEM**  
**ERFOLGREICH**  
**PROGRAMMIEREN!**

*Turbo-Affirmationen,  
die endlich wirken*



## Inhaltsübersicht

Drei verhängnisvolle Fehler, die Ihre Zukunftsaussichten schmälern werden 2	
Verhängnisvoller Fehler Nummer 1: Sie verzichten auf Affirmationen	3
Verhängnisvoller Fehler Nummer 2: Sie verwenden Formulierungen, die das Gewünschte abstoßen	4
Verhängnisvoller Fehler Nummer 3: Sie versäumen, Affirmationen ganzheitlich in Ihren Alltag zu integrieren	5
Weitere Hilfsmittel	6
Loslassen: Warum Sie nichts erzwingen dürfen	8
Das Leben ist ein Spiel	9
Inhaltsübersicht von Teil 2	10



## Drei verhängnisvolle Fehler, die Sie Ihre Zukunftsaussichten schmälern werden!

Haben Sie schon mal bedacht, welchen Preis Sie dafür bezahlen, dass Sie sich mit dem Status Quo begnügen?

es hätte sein können

*Worauf verzichten Sie, weil Sie ein paar einfache Übungen entweder nicht kennen oder nicht regelmäßig anwenden!*

Die Rede ist von **Affirmationen**. Affirmationen sind eine mentale Technik, um etwas immer wieder zu beteuern, bis es sich im Unterbewusstsein verankert hat. Sobald das Unterbewusstsein die entsprechende Botschaft als "wahr" abgespeichert hat, wird es alles daran setzen, Sie bei der Verwirklichung dieser inneren Vorstellungsbilder zu unterstützen.

Allerdings sind Affirmationen - in der Regel - ein eher langsamer und langfristiger Weg, um etwas zu erreichen (was nicht ausschließt, dass es in Einzelfällen dennoch sehr schnell gehen kann).

Wer mit Affirmationen überhaupt keinen Erfolg hat, begeht höchstwahrscheinlich einen der folgenden **Fehler**:

1. Er/sie wendet keine Affirmationen an!

2. Oder setzt sie nicht effektiv ein.

In der Tat scheint es nur relativ wenige Menschen zu geben, die Affirmationen so anwenden, dass sich sichtbare und nachhaltige Ergebnisse in ihrem Leben zeigen.

Dafür dürften **drei Gründe** verantwortlich sein:

1. Es wird **überhaupt nicht** mit Affirmationen gearbeitet.
2. Es werden die **falschen Worte oder Formulierungen** verwendet, wodurch das Gewünschte oder Angestrebte sogar abgestoßen oder verunmöglicht wird.
3. Die Affirmationen werden **nicht konsequent** in den Alltag eingebunden.

In dieser Broschüre, Teil 1 des E-Books "Mein inneres Navisystem erfolgreich programmieren", erfahren Sie, wie Sie diese Fehler vermeiden können.



## Verhängnisvoller Fehler Nummer 1:

### Sie verzichten auf Affirmationen

Das ist so offensichtlich, dass es eigentlich gar nicht erwähnt werden sollte. Und dennoch muss es angesprochen werden!

Da wird den Menschen auf einem Silbertablett eine lebensverändernde Möglichkeit präsentiert - und sie ignorieren sie schlichtweg! Statt die Ursachen zu setzen, um ihr künftiges Leben zu einem Festschmaus zu machen, begnügen sie sich gleichsam mit Abfällen aus dem Hundnapf.

Bereits in unserer Broschüre „So klappt es sicher“ und auch in anderen kostenlosen Beiträgen haben wir auf das enorme Potenzial von Affirmationen hingewiesen.

Obwohl die Wirksamkeit von Affirmationen bereits seit „ewigen Zeiten“ immer wieder bewiesen wurde (schon die Hohepriester im Alten Ägypten bedienten sich ihrer) und die Lektüre von Biographien erfolgreicher Menschen einen weiteren Beweis dafür liefert, wie es Menschen mit Hilfe von Affirmationen gelungen ist, den „Karren wieder aus dem Dreck zu ziehen“ (siehe zum Beispiel die Vorgehensweise von Joe Karbo, beschrieben im E-Book „Spirituell erwachen werden und endlich durchstarten“), ist der Mehrheit der Bevölkerung der Wert dieser einfachen Techniken nach wie vor unbekannt.

Es kann ihnen also nicht verübelt werden, dass sie stattdessen lieber in der Opferrolle bleiben und sich von äußeren Umständen abhängig machen.

Selbst jene, die mit Affirmationen erste Versuche machen, setzen sie meist falsch ein und hören zu früh damit auf, weil sie nicht die Ergebnisse sehen, die sich davon versprochen haben oder die ihnen von marktschreierischen Anbietern verheißen wurden.

All das ist verständlich. Und es ist gleichzeitig eine Schande!

Im Grunde läuft es auf **zwei Hauptprobleme** hinaus:

Das erste davon ist, dass **falsche Formulierungen** verwendet werden.

Zwar wird auch hierauf in anderen Publikationen eingegangen (zum Beispiel im E-Book „Erfolgswissen für Fortgeschrittene“), doch in der Ihnen jetzt vorliegenden Infobroschüre erfahren Sie bereits das Wichtigste. Zum Nulltarif!

Sehen wir uns das erste dieser beiden Hauptprobleme auf der nächsten Seite an:



## Verhängnisvoller Fehler Nummer 2:

### Sie verwenden Formulierungen, die das Gewünschte abstoßen

Wenngleich es wesentlich mehr auf das **Gefühl** als auf die Worte ankommt, sind die Worte dennoch sehr wichtig. Denn sie sind es, die bestimmte Gefühle und Vorstellungsbilder auslösen.

In Unkenntnis der Funktionsweise des Unterbewusstseins kann es leicht passieren, dass falsche Worte oder Formulierungen verwendet werden.

Die Folge:

Das Ersehnte, Gewünschte oder Angestrebte entfernt sich immer mehr und bleibt eventuell für immer unerreicht.

Trotz bester Absichten sabotiert sich dieser Mensch dann selbst.

Solche fehlerhafte Worte sind zum Beispiel „ideal“ oder „anziehen“ oder „bereit“. Hierzu erfahren Sie auf Wunsch mehr in Teil 2 des E-Books *„Mein inneres Navisystem erfolgreich programmieren!“*.

Dort finden Sie dreizehn solcher zwar häufig gebrauchten, aber völlig untauglichen Begriffe.

Ein Beispiel:

Sie affirmieren: *„Man gibt mir gerne Geld.“*

Was ist daran falsch?

Affirmationen gelten immer nur für Sie selbst. Ob andere Ihnen etwas gerne, freudig oder widerwillig geben, ist letztendlich deren Entscheidung.

Anders hätte es sich verhalten, wie Sie - im obigen Beispiel - formuliert hätten:

*„Ich akzeptiere gerne Geld für den Nutzen, den ich anderen biete.“*

Da viele Menschen Probleme mit dem Empfangen haben und sich „unwürdig“ fühlen, könnten Sie mit einer solchen Affirmationen ein gesünderes Verhältnis zu Geld aufbauen.

Verwenden Sie in Ihren Affirmationen auch nicht das Verb „anziehen“, zum Beispiel „Ich ziehe dies und das an“. Es gibt zahlreiche alternative Worte, die dem Unterbewusstsein besser vermitteln, was Sie sein, tun oder haben wollen.

# WORTWAHL MIT BEDACHT



## Verhängnisvoller Fehler Nummer 3:

# Sie integrieren Ihre Affirmationen nicht ganzheitlich in den Alltag

Viele Menschen, die mit Affirmationen arbeiten, scheinen sich mit einer einzigen Variante zu begnügen.

Sie schreiben sie vielleicht immer wieder, oder sie hören sie sich auf Band an oder sie sagen sie sich vor dem Spiegel vor.

Das ist gut und schön, aber Affirmationen können nur dann ihre Wirkung entfalten, wenn sie „unaufhörlich“ wiederholt werden. „Unaufhörlich“ bedeutet hier: So oft, wie es nur irgendwie geht - jedoch ohne sich auf das Endergebnis zu versteifen!

Dieser kleine Nebensatz kann leicht überlesen werden. Dass Sie bei all dem locker und entspannt bleiben müssen, ist unerlässlich. Wir gehen deshalb in einem separaten Kapitel darauf ein.

Doch zunächst zur **Wiederholung**:

Damit Sie Ihr Unterbewusstsein förmlich mit Bildern des angestrebtem Wunschzustand überfluten, müssen Sie Ihre Affirmationen fest in Ihren Alltag integrieren. Halbe Sachen bringen Sie hier nicht weiter! Immerhin wollen Sie mit Hilfe von Affirmationen mentale Programmierungen so verändern, dass Sie künftig Besseres erleben.

Ist das leicht?

Manchmal wird es so dargestellt. Es ist keineswegs kompliziert, aber Sie müssen den Preis dafür zahlen. Dieser „Preis“ besteht in der konsequenten und „pausenlosen“ Anwendung.

Am besten bedienen Sie sich mehrerer Methoden.

Beispiele:

Integrieren Sie Ihre Affirmationen (und entsprechende Bilder) in die Schreibtischoberfläche Ihres Computers.

Dasselbe können Sie mit Ihrem Bildschirmschoner oder SmartPhone tun.

Auch Ihr Mauspad können Sie entsprechend bedrucken (lassen).

Sofern Sie in einem Büro arbeiten, wo andere Personen ebenfalls Ihren Arbeitsplatz sehen, empfehlen sich solche Methoden allerdings nicht. Sie würden nur zynische Bemerkungen auslösen und die negative Energie der Nichteingeweihten würde Ihre Pläne wahrscheinlich wieder vereiteln.

Sie können jedoch, zum Beispiel in Ihrem Terminkalender oder auf Post-It-Notizen, Kürzel verwenden, die dem Außenstehenden nichts sagen, die Sie aber immer wieder an gewisse Zielvorstellungen erinnern.

Weitere Anregungen finden Sie auch im Beitrag „Somatisierung“ sowie im E-Book „Gestalten Sie Ihr Leben selbst“.



Bei all dem geht es darum, dem Unterbewusstsein - aber auch dem Tagesbewusstsein! - den angestrebten Idealzustand immer wieder vor Augen zu führen und sich **so zu fühlen, als wäre dieser Zustand bereits erreicht!**

Es gibt darüber hinaus eine Reihe technischer oder praktischer Hilfsmittel, zum Beispiel

Brainwave Entrainment

Motivationsposter

Collagen („Dream Boards“ oder „Vision Boards“)

Kurzmeditationen

Journal

MindMovies, etc.

## Warum ist das so wichtig?

Weil viel zu häufig gelehrt wird, dass sich alles einzig und allein um das Unterbewusstsein drehe. Das Tagesbewusstsein, die im wahrsten Sinne des Wortes *entscheidende* Instanz, darf darüber jedoch nicht vernachlässigt werden.

Nur wenn **beide** Bereiche des Gesamtbewusstseins - Tagesbewusstsein **und** Unterbewusstsein - am selben Strang ziehen, wird es zu keinen inneren Konflikten kommen. Aus diesem Grunde ist es notwendig, den gegenwärtigen Augenblick auch als Gedächtnisstütze für das Tagesbewusstsein zu nutzen.



Beispiel:

Sie arbeiten in einem Büro und erledigen irgendwelche Arbeiten an Ihrem Computer.

Nachdem die betreffende Arbeit abgeschlossen ist oder Sie sich vielleicht für den Mittagstisch fertigmachen, schließen Sie die Fenster auf Ihrem Desktop - und ...

sehen Ihren Bildschirmhintergrund mit Ihren Affirmationen.



tit**ibux**.com

DAS INNERE

NAVISYSTEM  
ERFOLGREICH

PROGRAMMIEREN!

7

Die auf der vorherigen Seite als Beispiel gewählte Affirmation („*Mein Unterbewusstsein ist mein Partner im Erfolg*“) hilft Ihnen, Ihre Intuition zu schärfen.

Wenn Sie diese Aussage im einzelnen betrachten,

- a) erkennen Sie sich selbst gegenüber an, dass Sie ein Unterbewusstsein haben;
- b) Sie erkennen diese Instanz als Ihren „unsichtbaren Teilhaber“ an. Ein Teilhaber ist jemand, der Seite an Seite mit Ihnen auf ein bestimmtes Ziel zuarbeitet; jemand, mit dem Sie Ihre Arbeitslast teilen, wobei jeder der Teilhaber andere Arbeitsbereiche übernimmt. In diesem Fall lassen Sie Ihr Unterbewusstsein, Ihren unsichtbaren Teilhaber, sich auf die Bereiche spezialisieren, für die es am besten geeignet ist: auf die Versorgung mit den richtigen Informationen oder Eingebungen.

Sie erkennen mit einer solchen Aussage an, dass Sie niemals auf sich alleine gestellt sind; Sie haben immer einen weisen Ratgeber und ein inneres Navigationssystem an Ihrer Seite.

- b) „im Erfolg“. Das Wort „Erfolg“ bezieht sich auf das, was Sie gerne sein, tun oder haben wollen (am besten in dieser Reihenfolge). Das gilt für alle Lebensbereiche.

Zurück zu unserem Beispiel:

Sie sehen also diese Aussage und obwohl Ihnen vielleicht vor ein paar Sekunden noch geirrt hat vor dem, was Ihnen nach der Mittagspause bevorsteht, erinnern Sie sich nunmehr daran, dass Sie einen unsichtbaren Partner haben, der Sie bei Ihrem Erfolg unterstützt.

Das verändert Ihre Zuversicht und setzt Schwingungen in Gang, die Sie bei dem befürchteten Gespräch mit Ihrer Chefin ganz anders auftreten lässt.

Das ist ein frei erfundenes Beispiel und trifft vielleicht nicht auf Ihre Situation zu, aber es zeigt, wie ein einziger Satz die Qualität Ihrer Gedanken verändern kann.

Absichtvoll in das Tagesgeschehen eingebaut, können solche bejahende Sätze phänomenale Verbesserungen herbeiführen!

Allerdings ...

muss Ihr **Verhalten** im Einklang mit diesen mentalen Zielanweisungen erfolgen! Das praktische Tun spielt eine große Rolle! Das **Tun** ist die schnellste Art und Weise, unterbewusste Programmierungen („Konditionierungen“) umzupolen!

Weitere Fallstricke und Fehler finden Sie auf Wunsch in Teil 2 des E-Books „*Das innere Navisystem erfolgreich programmieren - Turbo-Affirmationen, die endlich wirken!*“

Sehen wir uns nun nochmals das bereits angedeutete Thema des Loslassens an.



## Loslassen:

# Warum Sie nichts erzwingen dürfen!

Es ist **wichtig**, genau - so spezifisch wie möglich! - zu wissen, was Sie wollen!

Es ist **wichtig**, entsprechende Zielanweisungen ans Unterbewusstsein zu senden. In dieser Broschüre wurden Affirmationen angesprochen, doch es gibt auch noch weitere.

Aber:

**Sie dürfen sich nicht darauf versteifen oder darin verbeißen, dass es genau so kommen muss!**

Ihr „unsichtbarer Teilhaber“, das Unterbewusstsein, hat den großen Überblick; er sitzt sozusagen im Ausguck auf einem hohen Berg und kann unzählige Optionen und Wege erkennen.

Ihr Tagesbewusstsein sitzt jedoch unten im Tal und kann nur einen oder zwei Wege sehen.

Das Universum funktioniert bisweilen paradox. Und es ist völlig neutral. Ob etwas für Sie gut oder schlecht ist, ist ihm egal.

Wenn Sie vor etwas Angst haben, zum Beispiel vor einer bestimmten Krankheit, und jahrelang mit dieser Angst leben, werden Sie diese Krankheit ebenso sicher in Ihr Leben ziehen wie ein anderer Mensch Gesundheit anzieht, weil er sich jahrelang eben auf Gesundheit konzentriert hat.

Dabei spielt die **richtige Dosierung** eine große Rolle. Es geht darum, etwas zu wollen - **aber nicht zu sehr!**

Veranschaulichen wir uns dies wieder anhand eines Beispiels:

Sicherlich haben Sie im Kreise Ihrer Familie oder mit Freunden bereits Spiele gemacht - einfach nur so zum Spaß. Vielleicht ein Brett- oder Würfelspiel (es gibt eine ganze Menge davon: Thurn und Taxis, Carcassonne, Abenteuer der Menschheit, Halma ...).

Mit welcher Einstellung sind Sie an ein solches Spiel herangegangen?  
Wie haben Sie sich verhalten?

Sie ließen sich die Spielregeln erklären - und dann ran an den Speck. Das Gewinnen war nicht das Entscheidende, sondern der Spaß an der Freude.

Und warum machte es Ihnen so viel Spaß, obwohl Sie durchaus konzentriert und intensiv spielten?

Weil es nicht schlimm war, wenn Sie nicht gewinnen sollten! Gewinnen wäre zwar auch schön gewesen, aber letztendlich war es eben nur ein Spiel!



Versetzen Sie sich nun bitte kurz wieder in diesen Geisteszustand hinein!

Wie fühlte sich das an:

Sie wollten zwar gewinnen, aber auch nicht „auf Teufel komm raus“!

Übertragen Sie dieses Gefühl nun auf Ihre Wünsche! **Genau das ist die geistige Einstellung, die Sie brauchen!**

Das mag Ihnen durchaus einiges Vertrauen abverlangen. Immerhin wollen Sie „dies“ doch so sehr, und nun steht hier, Sie sollen es „spielerisch“ betrachten!

Aber bedenken Sie, Ihr „unsichtbarer Teilhaber“ oben auf dem Ausguck hat den Überblick; vertrauen Sie ihm!

Es kann Ihnen auch helfen, Kinder beim Spielen zu beobachten. Sie werden feststellen, dass diejenigen, die das Spiel zu ernst nehmen, immer leer ausgehen.

Im Leben verhält es sich genauso!

Es ist leicht, dies im Alltag zu vergessen. Dann verkrampfen wir uns, werden verspannt und verbissen und vermasseln eine Sache nach der anderen.

**Das Leben ist ein Spiel**, nur merken wir es eben selten. Und dies, obwohl ein jeder von uns seine eigenen Spielregeln aufgestellt hat und wir uns einbilden, dass nur unsere eigenen Regeln die richtigen seien.

Sie werden vieles leichter nehmen, wenn Sie sich daran immer wieder mal erinnern!



## Inhalt von Teil 2 des E-Books

### „Mein inneres Navisystem erfolgreich programmieren - Turbo-Affirmationen, die endlich wirken“:

Teil 2 zeigt Ihnen auf, dass wirkungsvolle Affirmationen mehr sind als bloße Worte.

Sie erfahren, wie Sie das kraftvollste Energiezentrum Ihres Körpers zur Hilfe nehmen können, um im Zusammenspiel mit richtig formulierten Affirmationen ein gefühlsmäßiges Gesamterlebnis zu schaffen, das sich sowohl Ihrem Tages- als auch Ihrem Unterbewusstsein nachhaltig einprägt und zur Verwirklichung drängt.

---

Wann Affirmationen funktionieren und wann nicht

Was bei effektiven Affirmationen zu beachten ist

Affirmationsbeispiele:

Gegenüberstellung schlechter, guter und besserer Formulierungen:

Verbesserungsbereich Beziehungen und Familie

Verbesserungsbereich Ernährung

Verbesserungsbereich Nutzen bieten

Verbesserungsbereich Finanzieller Wohlstand

Verbesserungsbereich Gesundheit

Verbesserungsbereich Beharrlichkeit

Für und wider Affirmationen

Warum Sie das Verb „anziehen“ in Ihren Affirmationen vermeiden sollten

Kopf und Herz zusammenbringen - Praktische Übung

Eigene Affirmationen wirkungsvoll formulieren

Diverse Methoden zur Effektivitätssteigerung von Affirmationen

1. Affirmationen aufschreiben und bei sich tragen
2. Spiegeltechnik
3. Automatisierung
4. Unterschwellige Botschaften am Computer
5. Begeisterung
6. Veränderte Satzbildung
7. Feste Übungszeiten
8. Der PC als Programmierungshilfe

Positive und negative Verstärker:

Worte, die Ihnen helfen und Worte, die Ihnen schaden

Formulierungsanregungen

22 Tipps für mehr Lebenserfolg

---

Das innere Navisystem erfolgreich programmieren - Teil 1: Drei häufige Fehler

