



Kurt Tepperwein

# Das große Affirmationsbuch

Kurt Tepperwein

# **Das große Affirmationsbuch**



Kurt Tepperwein

# **Das große Affirmationsbuch**

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:  
[tepperwein@mvg-verlag.de](mailto:tepperwein@mvg-verlag.de)

3. Auflage 2013

© 2007 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Redaktion: Dr. Gabriele Schweickhardt, Frankfurt am Main  
Redaktionelle Mitarbeit: Hans-Jürgen Schröter  
Satz: J. Echter, Landsberg am Lech  
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN Print 978-3-86882-397-4  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-127-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

|                                                                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vor-Wort: Das Buch der Schöpfung Ihres Lebens . . . . .</b>                                                   | <b>9</b>  |
| Am Anfang war das Wort. . . . .                                                                                  | 9         |
| Affirmationen in Aktion . . . . .                                                                                | 16        |
| Machen Sie den geistigen Ackerbau zu Ihrem<br>Schöpfungsmythos. . . . .                                          | 19        |
| <b>1. Schritt: Ihre Erntebilanz – Betrachten Sie Ihr Leben als<br/>    Spiegel Ihrer Glaubenssätze . . . . .</b> | <b>21</b> |
| Welche Glaubenssätze (Saatgut) muss ein Mensch haben,<br>wenn er dieses sein Leben erntet? . . . . .             | 22        |
| Lesen Sie im Buch Ihrer Schöpfung. . . . .                                                                       | 25        |
| Ist Ihre Erntebilanz aussagekräftig? . . . . .                                                                   | 28        |
| <b>2. Schritt: Ein neues Saatgut wählen –<br/>    Stellen Sie sich selbst in Frage . . . . .</b>                 | <b>31</b> |
| Der Meister des Fragens . . . . .                                                                                | 32        |
| Die Fragen Ihres Lebens . . . . .                                                                                | 33        |
| Hinweise zur Arbeit mit den Fragen. . . . .                                                                      | 35        |
| <b>3. Schritt: Das 40-Tage-Kultivierungsprogramm . . . . .</b>                                                   | <b>37</b> |
| Bestellen Sie Ihren geistigen Acker . . . . .                                                                    | 37        |
| Anweisungen für die Umsetzung des Programms. . . . .                                                             | 40        |
| 1. Tag: Ich lasse los und bin einfach glücklich . . . . .                                                        | 43        |
| 2. Tag: Ich akzeptiere mich selbst!. . . . .                                                                     | 45        |
| 3. Tag: Ich bin dankbar . . . . .                                                                                | 47        |
| 4. Tag: Ich finde meinen inneren Frieden . . . . .                                                               | 49        |
| 5. Tag: Ich fahre in Frieden Auto . . . . .                                                                      | 51        |
| 6. Tag: Ich bin in heilender Gelassenheit . . . . .                                                              | 53        |
| 7. Tag: Ich heile mich selbst. . . . .                                                                           | 55        |

|          |                                                                             |     |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------|-----|
| 8. Tag:  | Ich lasse ständig Heilung geschehen . . . . .                               | 57  |
| 9. Tag:  | Meine Glaubenskraft heilt mich . . . . .                                    | 59  |
| 10. Tag: | Ich nutze in allem die Kraft meines Glaubens                                | 61  |
| 11. Tag: | Ich erlaube meiner Persönlichkeit,<br>sich kraftvoll zu entfalten . . . . . | 63  |
| 12. Tag: | Ich nutze bewusst die Macht der Sprache . .                                 | 65  |
| 13. Tag: | Ich lebe harmonisch durch zielgerichtete<br>Gedankenkraft. . . . .          | 67  |
| 14. Tag: | Ich erfülle mir meine Wünsche . . . . .                                     | 69  |
| 15. Tag: | Ich bin erfolg-reich . . . . .                                              | 71  |
| 16. Tag: | Ich lebe in finanziellem Wohlstand . . . . .                                | 73  |
| 17. Tag: | Ich gestalte selbstbewusst meine Zukunft . .                                | 75  |
| 18. Tag: | Ich bringe mein Leben ins Gleichgewicht . .                                 | 77  |
| 19. Tag: | Ich verursache harmonische Freundschaften                                   | 79  |
| 20. Tag: | Ich gewinne wahre Freundschaften . . . . .                                  | 81  |
| 21. Tag: | Ich bin wahre Liebe. . . . .                                                | 83  |
| 22. Tag: | Ich richte meine Achtsamkeit auf meine<br>spirituelle Entfaltung . . . . .  | 85  |
| 23. Tag: | Ich erlebe eine geistige Wiedergeburt . . . .                               | 87  |
| 24. Tag: | Ich vertraue meiner universellen Führung .                                  | 89  |
| 25. Tag: | Ich nehme mein spirituelles Hören wahr . .                                  | 91  |
| 26. Tag: | Ich nehme mein spirituelles Sehen wahr . .                                  | 93  |
| 27. Tag: | Ich erfahre Bewusstseinsklarheit . . . . .                                  | 95  |
| 28. Tag: | Ich öffne mich dafür, höhere Bewusstseins-<br>stufen zu erreichen . . . . . | 97  |
| 29. Tag: | Ich bin still und erkenne mich selbst . . . . .                             | 99  |
| 30. Tag: | <i>Ich bin</i> von Herzen kommende<br>Selbstmotivation . . . . .            | 101 |
| 31. Tag: | <i>Ich bin</i> liebevolle Selbst-Achtung. . . . .                           | 103 |
| 32. Tag: | <i>Ich bin</i> meine höheren Lebensziele . . . . .                          | 106 |
| 33. Tag: | <i>Ich bin</i> konzentrierte Selbstdisziplin . . . . .                      | 110 |
| 34. Tag: | <i>Ich bin</i> wohlgeordnetes Selbstmanagement .                            | 113 |
| 35. Tag: | <i>Ich bin</i> Selbstbestimmung meines Lebenssinns                          | 116 |
| 36. Tag: | <i>Ich bin</i> machtvolles Verantwortungsbewusstsein                        | 118 |
| 37. Tag: | <i>Ich bin</i> schöpferische Kreativität . . . . .                          | 120 |

---

|                                                                                                                          |                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 38. Tag: <i>Ich bin</i> sofortige Problemlösung . . . . .                                                                | 122            |
| 39. Tag: <i>Ich bin</i> austauschende Kommunikation. . . . .                                                             | 124            |
| 40. Tag: <i>Ich bin</i> als authentische Persönlichkeit<br>ein Vorbild für andere . . . . .                              | 127            |
| <br><b>4. Schritt: Das Saatgut tief einpflanzen – Die subliminale<br/>Neuprogrammierung des Unterbewussten . . . . .</b> | <br><b>129</b> |
| Gedanken bestimmen unser Leben . . . . .                                                                                 | 131            |
| Die Tiefenentspannung als Voraussetzung für die<br>subliminale Technik . . . . .                                         | 132            |
| Subliminals/Sublitescs . . . . .                                                                                         | 134            |
| <br><b>5. Schritt: Ein wachstumsförderndes Klima bestellen –<br/>Heilsätze der Seele . . . . .</b>                       | <br><b>139</b> |
| Anweisungen für die Arbeit mit den Heilsätzen . . . . .                                                                  | 141            |
| 1. Selbstachtung und Selbstwert . . . . .                                                                                | 143            |
| 2. Lebensfluss und Energie . . . . .                                                                                     | 147            |
| 3. Gesundheit und Vitalität . . . . .                                                                                    | 149            |
| 4. Vergebung und Loslassen . . . . .                                                                                     | 152            |
| 5. Freundschaft und Gemeinschaft. . . . .                                                                                | 154            |
| 6. Kreativität und Selbstausdruck . . . . .                                                                              | 157            |
| 7. Arbeit und Berufung . . . . .                                                                                         | 162            |
| 8. Wohlstand und Fülle . . . . .                                                                                         | 165            |
| 9. Spiritualität und Bewusstheit. . . . .                                                                                | 168            |
| <br><b>6. Schritt: Eigenes Saatgut züchten – Der optimale Umgang mit<br/>selbst formulierten Affirmationen . . . . .</b> | <br><b>171</b> |
| 1. Wie Sie Affirmationen richtig formulieren. . . . .                                                                    | 172            |
| 2. Widerstände gegen Affirmationen an- und<br>aufnehmen . . . . .                                                        | 177            |
| 3. Wenn Affirmationen scheinbar nicht wirken . . . . .                                                                   | 185            |

|                                                                                                                                                      |            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>7. Schritt: Die Energie der Sonne wirken lassen –<br/>Neue Techniken zur energetischen Befreiung von<br/>unbewussten Glaubenssätzen . . . . .</b> | <b>191</b> |
| 1. Die Technik der emotionalen Befreiung (EFT)<br>nach Gary Craig . . . . .                                                                          | 193        |
| 2. Die Dynamind-Technik (DMT) nach Serge King .                                                                                                      | 196        |
| 3. Die Temporal-Tapping-Methode (Schläfenbein-<br>klopfen) nach Gwenn Bonell . . . . .                                                               | 203        |
| <b>8. Schritt: Ihre Schöpferkraft kultivieren und „düngen“ –<br/>Schöpferische Affirmationen . . . . .</b>                                           | <b>207</b> |
| Hinweise für Ihre Arbeit mit den schöpferischen<br>Affirmationen . . . . .                                                                           | 208        |
| 1. Schöpferische Glaubenskraft . . . . .                                                                                                             | 209        |
| 2. Schöpferische Herzkommunikation . . . . .                                                                                                         | 211        |
| 3. Schöpferische Lebensführung . . . . .                                                                                                             | 213        |
| 4. Schöpferische Lebensgestaltung . . . . .                                                                                                          | 215        |
| 5. Schöpferisches Selbstbewusstsein . . . . .                                                                                                        | 217        |
| 6. Schöpferisches Selbstbild . . . . .                                                                                                               | 219        |
| 7. Schöpferisch alle Lebensaufgaben lösen . . . . .                                                                                                  | 221        |
| 8. Schöpferischer Erfolg und Glück . . . . .                                                                                                         | 223        |
| 9. Schöpferischer Reichtum von innen . . . . .                                                                                                       | 225        |
| 10. Schöpferische Kraft für eine vitale Gesundheit . .                                                                                               | 227        |
| 11. Schöpferisches Charisma . . . . .                                                                                                                | 229        |
| 12. Schöpferische Partnerschaft und Liebe . . . . .                                                                                                  | 231        |
| <b>Nach-Wort: Einladung zu Ihrer Selbsterschaffung –<br/>Erschaffen Sie sich eine neue Wirklichkeit . . . . .</b>                                    | <b>233</b> |
| <b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>                                                                                                                | <b>237</b> |

# VOR-WORT: DAS BUCH DER SCHÖPFUNG IHRES LEBENS

## Am Anfang war das Wort

So beginnt die Schöpfungsgeschichte in der Genesis, dem Buch des Alten Testaments, das die Kosmogonese, die Entwicklung des Universums, auf bildliche Weise erklärt.

*Alle* Kulturen haben sich Gedanken darüber gemacht, wie wohl alles entstanden sein mag. Jede große Kultur hat ihren Schöpfungsmythos. Es gehört zum Menschsein, sich der großen Fragen des Lebens bewusst zu werden: Wie hat alles begonnen? Wie unterscheidet sich der Mensch von Tieren und Göttern? Wie wird die Zukunft sein und wer bestimmt sie?

Ein Mythos ist die tiefe Wahrheit der Seele, in deren Sprache verfasst und muss in die Sprache des Verstandes transformiert werden. Mythen sind zeitlos und bedürfen der zeitgemäßen Deutung. Sie sind nicht wortwörtlich zu verstehen, sondern bringen ewige Wahrheiten zum Ausdruck, die in den jeweiligen Zeitgeist „übersetzt“ werden müssen. Das gilt für jeden Schöpfungsmythos der menschlichen Kulturen. Alle zusammen bilden „die Seele der Menschheit“ mit ihren vielen Gesichtern.

Wie immer Sie zur Bibel und zum Schöpfungsmythos unserer Kultur stehen mögen, bei allem Gleichnischarakter spricht sie ein fundamentales Gesetz aus: Am Anfang jeder Schöpfung steht das Wort. Und um dieses Schöpfungsprinzip gleich auf das Buch zu übertragen: Am Anfang jeder Schöp-

fung in Ihrem Leben steht die Affirmation. Diese Aussage ist wie ein Gesetz.

Gedanken kommen vor dem Wort: Erst ist der Gedanke da, dann folgt das Wort. Aber wie viele Gedanken werden gar nicht ausgesprochen, verlieren sich wieder, verpuffen und bleiben wirkungslos. Das *Wort* aber ist ein ausgesprochener Gedanke und der Anfang eines schöpferischen Aktes. Mit dem klaren und bestimmenden Wort wird ein Gedanke zu einer von innen nach außen getragenen *Proklamation*: So soll es geschehen! So sei es!

Das Wort eines Anführers (sei es ein Häuptling oder ein König) war immer *Gesetz*. „Mein Wort ist das Gesetz!“ Wenn es Ihrem Glaubenssystem entspricht, könnten Sie auch die Naturgesetze als „Wort Gottes“ verstehen.

Unser Universum funktioniert nach Naturgesetzen, die wir immer mehr in wissenschaftliche Worte fassen können. Doch diese Worte werden uns durch den Fortgang der Wissenschaft erst bewusst. Wenn Einstein erkennt, dass „die Energie eines Körpers seine Masse multipliziert mit dem Quadrat der Lichtgeschwindigkeit“ ist ( $E = m \times c^2$ ), so ist dieses in Worten formulierte Gesetz schon existent gewesen, lange bevor ein Wissenschaftler es in allgemeine Worte gefasst hat. Es wird uns jetzt erst bewusst, wir „ent-decken“ gerade erst etwas, das schon lange existiert. Die Naturgesetze (das „Gesetzes-Wort“) waren schon vor dem Urknall da (dem Schöpfungsbeginn für die modernen Wissenschaften).

## **Große Worte für ein kleines Buch?**

Es geht um etwas wirklich Großes, es geht um Ihr Leben, die Dimension Ihres Lebens. Gibt es für Sie etwas Größeres? Ihr Leben ist untrennbar mit all dem verbunden, was sich ganz aktuell und ständig ereignet: Die Evolution geht weiter, die Schöpfung ist noch nicht zu Ende. Und Sie sind ein Teil dieses großen Ganzen.

Durch die Arbeit mit Affirmationen können Sie sich ganz bewusst in diesen großen Fluss einbringen, Ihren Beitrag zum Fortgang der Schöpfung leisten. Es hilft Ihnen, „schöpfungsge-recht“ zu leben, ein bewusster Träger der Evolution zu sein.

Ihr Leben kann sich von heute auf morgen grundlegend verändern, wenn Sie die *Macht des Wortes* ergreifen. Sie haben in Ihrem Leben jetzt das Wort. Das Leben erwartet Ihre Proklamation. Es sollte eine große Proklamation sein, die sich einfügt in das große Geschehen.

## **Jeder ist Schöpfer seines eigenen Lebens**

Viele Menschen fühlen sich heute wie ein kleines Rädchen in einem großen Getriebe: Sie haben zu funktionieren, ohne einen größeren Sinn erkennen zu können. Sie erleben sich wie eine Marionette, von anderen Menschen und von Umständen abhängig.

Doch der Mensch ist in den Mythen der Menschheit nicht als „Rädchen im Getriebe“ gedacht, sondern als „Ebenbild Gottes“. Göttliche Macht zu haben, das ist die große Vision des Menschen, die uns *in jedem Mythos* entgegentritt.

Die „gottlose“, materialistische Wissenschaft hat „Gott“ ent-thront und sich selbst auf den Thron gesetzt, sich zum Ersatzgott erhoben. Genwissenschaft spielt heute Gott und ist eine neue, biotechnische Vision von der Allmacht des Men-schen, aber ohne Demut, ohne Ehrfurcht vor der Schöpfung. Heute enthüllt sich immer mehr die Wahrheit: Trotz aller Errungenschaften der Wissenschaft hat sie diesen Planeten äußerlich und die Menschen innerlich verwüstet, die Mensch-heit an einen existenziellen *Abgrund* geführt.

Wenn Sie Ihr Leben selbstbewusst gestalten, dann vollzie-hen Sie *Ihren* Schöpfungsakt in diesem Drama der Menschheit. Doch auch das ist ein Gesetz: Je mehr Sie Ihr Leben nach den Schöpfungsprinzipien neu erfinden, desto mehr leisten Sie Ihren Beitrag als Mit-Schöpfer des Ganzen.

Ein schöpfungsgerecht geführtes Leben stärkt gleichzeitig die Kräfte der Schöpfung. Die Transformation in Ihrem Leben ist auch die Transformation der Menschheit in ein neues Zeitalter. Wenn Sie nach dem Sinn Ihres Lebens fragen, finden Sie in diesem Zusammenhang die Antwort: Entscheiden Sie sich dafür, *Ihren Beitrag* zum Fortgang der Schöpfung zu leisten.

## **Das Buch der Neu-Schöpfung Ihres Lebens**

Machen Sie keine halben Sachen, sondern gleich alles richtig. Leisten Sie in Ihrem Leben jetzt nicht nur aktuelles Krisenmanagement, sondern geben Sie Ihrem Leben eine neue Richtung, indem Sie es ganz neu erfinden. Nehmen Sie Ihr Leben ganz neu und ganz bewusst in die Hand. Spielen Sie den Schöpfer Ihres Lebens. Vielleicht am Anfang nur als Spiel (indem Sie nur so tun, als ob Sie göttliche Macht hätten) und erkennen Sie dann auf diesem Weg, dass das Leben nichts anderes ist als ein Spiel. Sie sollten nur die Spielregeln kennen. Dann geben Ihnen die Gesetze des Lebens die Allmacht über Ihr Leben.

Der *Schlüssel* für die Größe Ihres Lebens ist das *Wort*, die bewusst gewählte *Affirmation*. Sie haben die Wahl!

## **Was ist eine Affirmation?**

Eine Affirmation ist rein sprachlich gesehen eine Bejahung und Verstärkung: Sie wiederholen immer wieder positiv formulierte Sätze, die Lebensziele in die Form einer Proklamation (So soll es geschehen! So sei es!) bringen und so verstärken.

„Ich erlebe jeden Tag als ein Geschenk des Lebens und wachse über mich hinaus.“ Das wäre eine Affirmation.

Viele verwenden den Begriff des Glaubenssatzes, doch er ist schon zweideutig. Meistens drückt der „Glaubenssatz“ etwas Unterbewusstes aus.

„Keiner liebt mich.“ Dies ist sicher kein bejahender Satz, den Sie gern verstärken möchten. Es ist ein unbewusster, aber überaus wirksamer Glaubenssatz, der das Leben sabotiert. Manchmal werden solche Sätze auch negative Affirmationen genannt. Ich tue dies hier nicht. Ich verwende nur für den positiv formulierten und zu verstärkenden Satz den Begriff „Affirmation“.

Aber auch an eine Affirmation sollten Sie glauben. Sie ist so gesehen ein bewusst formulierter Glaubenssatz. Andererseits hat jeder unterbewusste Glaubenssatz die Wirkung einer sich immer wieder selbst verstärkenden Affirmation.

Ein anderer in diesem Zusammenhang verwendeter Begriff ist „Überzeugung“. Glaubenssätze wie Affirmationen sind Überzeugungen. Ich achte die Weisheit der Worte und Überzeugung birgt eine solche Weisheit: Überzeugungen erzeugen ständig unsere Realität. So gesehen ist das Wort „Überzeugung“ ein Überbegriff, schließt Glaubenssätze und Affirmationen ein. (Ein kleiner Hinweis: Um wirken zu können, müssen Affirmationen Sie auch überzeugen.)

Definieren wir die Begriffe also folgendermaßen:

- Eine **Affirmation** ist ein *bewusst* gewählter Satz, der die Heilung im Leben fördert. Mit Affirmationen konzentrieren wir unsere Energie auf ein wünschenswertes Ziel und wiederholen sie so lange, bis es erreicht ist.
- Ein **Glaubenssatz** ist ein *unbewusster* Satz, der das Leben bestimmt und nicht mehr förderlich ist. Unbewusste Glaubenssätze behindern die Lebensentfaltung und wirken lebensfeindlich (sind regressiv).

Den Lebensfluss blockierende, unbewusste Glaubenssätze werden erkannt und durch heilsame, bewusste Affirmationen ersetzt. So vollzieht sich die Transformation des Lebens aus einem abhängigen Leben in eine unabhängige und selbstbestimmte Lebensgestaltung.

## Die vier Ebenen der Affirmation

Wir haben eben schon zwischen **Bewusstsein** und **Unterbewusstsein** unterschieden und damit indirekt bereits zwei Ebenen der Affirmation angesprochen. Die beiden anderen sind das **Überbewusstsein** und das **Handeln**. Lassen Sie mich dies genauer erläutern.

Vieles im Leben funktioniert, ohne dass es uns bewusst ist. Und das ist gut so. Es ist wie der Autopilot im Flugzeug. Tiere leben fast ausschließlich mit diesen unbewussten Mechanismen, die wir Instinkte nennen. Auf jeden Reiz folgt automatisch ein Reaktionsprogramm. Der Mensch dagegen hat ein Bewusstsein, und das heißt: Er hat einen Spielraum, innerhalb dessen er seine Reaktion wählen und selbst über seine Handlungen entscheiden kann. Wir haben die Freiheit der Wahl – und das macht uns zum Menschen.

Ins **Bewusstsein** tritt etwas, wenn die unbewussten Mechanismen nicht mehr funktionieren, wenn ein bewusstes Eingreifen notwendig geworden ist. Dieses Eingreifen ist eine Wahl, eine Entscheidung. Affirmationen wählen wir bewusst und demonstrieren so, dass wir Menschen sind und nicht instinktorientiert leben wie die Tiere.

Das **Unterbewusstsein** ist der „Autopilot“. Hier sammeln sich viele unterschiedliche Arten von Programmen, auch solche, die sich gegenseitig in die Quere kommen und mit einem großen energetischen Aufwand gegenseitig neutralisieren. Das Unterbewusste enthält hunderte von *Glaubenssätzen aus der Vergangenheit*, die für einen bestimmten Lebensabschnitt sinnvoll gewesen sein können, nun aber die Weiterentwicklung blockieren.

Ins Unterbewusstsein gehen aber auch bewusst gewählte Affirmationen, die wir so häufig wiederholt haben, dass sie schon zu einem unterbewussten Automatismus geworden sind. Hier arbeitet unser Unterbewusstes mit dem Bewusstsein zusammen.

Das **Überbewusste** ist auch unbewusst, aber der Raum der Seele. Während das Unterbewusste uns mehr mit dem Reich

der Tiere verbindet (unser primäres Gehirn heißt auch Reptiliengehirn), so repräsentiert das Überbewusstsein unser „göttliches Potenzial“, unsere Zukunft. Jeder Mensch ist etwas Einzigartiges, ein unverwechselbares Original, ein wunderbares Talent. Dieses Potenzial will gelebt werden. Seine Lebensthemen sind überbewusst und drängen ins Bewusstsein, wollen bewusst gemacht werden. Das Überbewusstsein spricht über die Intuition ständig zu uns.

Das Überbewusste ist auch der Raum der Affirmationen der Seele. Es sind „Heilsätze der Seele“. „Ich bin ein einzigartiges Geschöpf mit grenzenlosem Potenzial“, ist eine solche überbewusste Affirmation. Sie ist genauso unbewusst wie ein Glaubenssatz des Unterbewusstseins, steht aber für unsere Zukunft, die Entfaltung des Potenzials. Die Heilsätze der Seele müssen von Ihnen nicht formuliert, sondern erkannt werden, so dass sie als kraftvolle Affirmationen auch wirken können.

Die vierte Ebene ist die Ebene des **Handelns**. Handeln ist etwas anderes als reagieren oder sich verhalten. Handeln ist ein bewusster, schöpferischer Akt. Tiere handeln nicht bewusst. Das ist den Menschen vorbehalten. **Handeln** ist eine **Affirmation in Aktion**. Das ist das mächtigste Schöpfungswerkzeug.

Unterscheiden wir also:

- **Bewusste Affirmationen (Kopf, Verstand):**  
Affirmationen, die wir bewusst wählen und formulieren und durch regelmäßige Wiederholung stärken.
- **Unterbewusste Affirmationen (Bauch, Gefühl):**  
Bewusste Affirmationen, die ins Unterbewusste aufgenommen wurden und als Glaubenssatz weiter „automatisch“ wirken.
- **Überbewusste Affirmationen (Herz, Seele):**  
Heilsätze der Seele, die für die Entfaltung unseres Potenzials stehen und ins Bewusstsein drängen. Wir müssen sie erkennen und als Affirmationen verstärken.

- **Affirmationen in Aktion (Körper, Handlung):**

Nach den bewussten Affirmationen auch handeln. Eine Affirmation wie „Ich sehe in jedem Menschen etwas Sympathisches.“ heißt als „Affirmation in Aktion“, es den Menschen auch *sagen*.

Diese vier Ebenen der Affirmation sind auch die vier Schöpfungsebenen: Sie erschaffen durch Ihr Bewusstsein (die Ebene Ihres Verstandes), durch Ihr Unterbewusstsein (die Ebene Ihrer Gefühle), Ihr Überbewusstsein (die Ebene Ihrer Seele) und Ihr Handeln (die Ebene Ihres Körpers) Ihr Leben.

Je mehr diese Ebenen zusammenwirken, desto meisterhafter ist Ihre Schöpfung.

## Affirmationen in Aktion

Wenig gebündelte und wahllose (inkohärente) Gedanken als klare und bestimmende Affirmation zu formulieren ist ein Akt der Achtsamkeit, der Bündelung von Energie.

Ein Laserstrahl ist kohärentes Licht und ist deswegen so wirkungsvoll, weil die Lichtwellen sich gegenseitig verstärken und sich nicht gegenseitig aufheben. Ein 60-Watt-Laser (die Energie einer Glühlampe) ist ein so hohes, wirksames Licht, dass es noch bis hin zum Mond sichtbar wäre.

Sie brauchen nicht mehr Energie, sondern Sie müssen die vorhandene Energie konzentrieren und in Kohärenz bringen, so dass sie wie ein Laser wirkt.

Wenn Sie Ihre Energie konzentrieren, dann zeigt sich das in Ihrer Disziplin. Disziplin ist „Affirmation in Aktion“.

Sie sollten eine gewisse Disziplin aufbringen, um optimal mit diesem Buch zu arbeiten. Sinnvolle Affirmationen für die Arbeit mit diesem Buch wären:

- Ich erkenne die Chance, die mir die Arbeit mit dem großen Affirmationsbuch jetzt für die Neugestaltung meines Lebens bietet.
- Ich bin mir der Schöpfungsmacht des *Wortes* und der *Affirmation* bewusst.
- Ich achte auf meine Worte und formuliere sie achtsam.
- Ich bin an einem entscheidenden Wendepunkt in meinem Leben und habe alles Werkzeug in der Hand, um meine Lebenskrise als Chance zu meistern.
- Ich nutze alle Empfehlungen in diesem Buch und verwandle mein Leben in ein wirkliches Meisterwerk.
- Ich arbeite mit diesem Buch, um ein neues Drehbuch für mein eigenes Leben zu schreiben: das Buch meiner Schöpfung.
- Ich erreiche jetzt das Ziel, mein Leben bewusst und schöpferisch zu gestalten.
- Ich leiste einen schöpferischen Beitrag zum großen Werk der Schöpfung. Ich bin ein bewusster Träger der Evolution.

## **Welche Disziplin Sie für das Buch der Schöpfung Ihres Lebens brauchen**

1. Das Buch, das Sie in Händen halten, soll Ihnen Anleitung und Hilfe bieten, das „Buch der Schöpfung“ Ihres Lebens zu schreiben. Dazu brauchen Sie ein Ringbuch oder ein Heft, eine Kladde, in die Sie alles eintragen, was Sie schriftlich formulieren möchten. Arbeiten Sie mit diesem Buch immer so, dass Sie wenigstens Stift und Papier griffbereit haben, und **schreiben Sie auf, was Ihnen einfällt**.

Wenn es Ihnen das wert ist (und es sollte es Ihnen wert sein!), dann machen Sie Ihr persönliches „Buch der Schöpfung“ nicht zu einem Zettelkasten, sondern zu einem Kunstwerk (so wie es Ihr Leben sein sollte). Malen und zeichnen Sie, kleben Sie Bilder ein, gestalten Sie Fotokollagen, lassen Sie Ihr „Buch der Schöpfung“ sich zu etwas wirklich Wertvollem und Kreativem entwickeln.

2. Klären Sie für sich, wie wichtig Ihnen das Thema ist und **wie viel Zeit** Sie **investieren** wollen. Wenn Sie jetzt das *Wort* ergreifen und das Buch Ihres Lebens schreiben, kann das eine echte Wende in Ihrem Leben werden, ein Quantensprung. Sechs bis zwölf Monate können dafür durchaus angebracht sein. Je mehr Zeit Sie investieren, desto größer wird Ihr Werk.

Gewähren Sie sich für die Aufgabe, Schöpfer Ihres Lebens zu werden und Ihr Leben zu meistern, ein angemessenes Zeitkonto. Das ist Ihre Investition: „So viel Zeit nehme ich mir, um mit dem großen Affirmationsbuch zu arbeiten.“

3. Dann prüfen Sie für sich, wie Sie die Arbeit mit diesem Buch zur Gewohnheit werden lassen wollen. Wie lange und wann möchten Sie sich täglich damit beschäftigen (möglichst immer zur selben Zeit)? **Eine halbe Stunde morgens, eine halbe Stunde abends** würden vollkommen ausreichen. Aber regelmäßig, so dass es für Sie zu einem Ritual wird: Die Zeit gehört Ihnen, hier investieren Sie in Ihre Zukunft.

4. Es wird Durststrecken und Rückschläge geben. Nehmen Sie sich das **Selbstversprechen** (vielleicht in Form einer schriftlichen Selbstverpflichtung) ab, mit Beharrlichkeit durchzuhalten. Nutzen Sie die Methode der Affirmationen auch für diese Aufgabe.

Prüfen Sie während dieses Projekts, was Sie blockiert, welche Affirmationen Ihnen gut tun, um das Projekt Ihres „Buchs der Schöpfung“ erfolgreich abzuschließen. Sie können viel von sich lernen. Vielleicht lernen Sie gerade jetzt, eine Lebensaufgabe anzunehmen und auch erfolgreich zu Ende zu führen. Machen Sie Ihr persönliches „Buch der Schöpfung“ zu einem Erfolgsprojekt, indem Sie die Affirmationen für Ihren persönlichen Erfolg formulieren und manifestieren.

5. Machen Sie eine **Erfolgsliste**: Halten Sie alles fest, was Sie durch Affirmationen auch erreicht haben. Schreiben Sie alles auf, was sich in Ihrem Leben jetzt verbessert. Oft bringt man Veränderungen gar nicht mit den Affirmationen in

Verbindung und erkennt erst später durch diese Aufzeichnungen Muster.

6. **Überfliegen** Sie dieses große Affirmationsbuch erst einmal, damit Sie sich mit ihm vertraut machen, und dann **arbeiten Sie** mit ihm **Seite für Seite**.

Es gibt zweierlei „Arbeit“. Heute ist „Arbeit“ zum reinen Geldverdienen verkommen – und das sollte außerdem mit einem möglichst geringen Einsatz geschehen (deswegen hören Sie von mir oft den Satz: „Wenn Sie sich beim Arbeiten ertappen, lassen Sie alles stehen und liegen und kommen Sie zur Besinnung“). Arbeit spielt aber bei der Menschwerdung eine ganz zentrale Rolle. Unsere Kultur ist das Resultat von Arbeit. Wir haben unser Menschsein der Arbeit zu verdanken. Und diese Art der Arbeit sollten wir wieder heiligen. Mit der Arbeit an diesem Buch werden Sie feststellen können, dass Sie an Ihrer Menschwerdung arbeiten! Ganz *Mensch* zu sein ist ein Lehrplan, an den die meisten Menschen sich gar nicht halten.

7. **Stellen Sie sich** bitte auch **bildlich**, imaginativ vor, **wer Sie sein werden**, wenn Sie diese Arbeit vollendet haben. Wie leben Sie, wenn Sie die Allmacht über Ihr Leben haben, uneingeschränkter Schöpfer Ihres Lebens sind? Probieren Sie Ihre Zukunft schon an wie ein traumhaftes Abendkleid, einen unwiderstehlichen Anzug. Sehen Sie sich schon in Ihrer Vollendung als Verkörperung Ihrer Affirmationen.

## Machen Sie den geistigen Ackerbau zu Ihrem Schöpfungsmythos

Ich habe für dieses Buch einen eigenen Schöpfungsmythos für die Erschaffung Ihres eigenen Lebens gewählt: den Mythos des geistigen Ackerbaus.

Die Erfindung des Ackerbaus vor vielleicht 7000 Jahren hat in der Menschheitsgeschichte eine der großen Revolutionen ausgelöst. Vorher lebten die Menschen von der Hand in den Mund. Mit dem Ackerbau wurde erstmals so viel Überfluss produziert, dass er sich zum wirtschaftlichen Fundament für unsere Zivilisation entwickelte.

Heute hat jeder die Möglichkeit, seinen geistigen Acker zu bestellen, alles zu säen und zu ernten, was er wünscht. Während die Menschheit vor 7000 Jahren die Gesetze von Säen und Ernten lernten und zu nutzen begannen, um eine reiche Ernte einzufahren, sind heute die geistigen Gesetze bekannt, die jedem Einzelnen helfen, in einem grenzenlosen Wohlstand zu leben.

Denken Sie daran, wie wenig Saatgut man braucht, um ein Vielfaches dessen ernten zu können: Das Saatgut einer Ähre lässt hundert neue Ähren wachsen – eine Steigerung von 10.000 Prozent.

Auch im geistigen Leben ist es so: Sie können ein Vielfaches dessen ernten, was Sie gesät haben, ohne es anderen wegzunehmen. Es ist die Frucht Ihrer eigenen Saat.

Diese kaum vergleichbare Erfolgsgeschichte des Ackerbaus in der menschlichen Evolution mache ich in diesem Buch zum Bild, wie Sie das geistige Gesetz des Säens und Erntens durch das Wort, die Affirmation, lernen und anwenden können.

Ich empfehle Ihnen mit diesem Buch: Machen Sie den geistigen Ackerbau zu Ihrem ganz persönlichen Schöpfungsmythos zur Gestaltung Ihres Lebens, der erklärt, wie alles mit dem Wort, der Affirmation, beginnt, wie wir uns von den Tieren unterscheiden und unser göttliches Potenzial verwirklichen können, wie wir unsere Zukunft selbst bestimmen und erschaffen.

# 1. SCHRITT: IHRE ERNTEBILANZ – BETRACHTEN SIE IHR LEBEN ALS SPIEGEL IHRER GLAUBENSsätze

Wir alle sind Schöpfer unseres Lebens. Aber meistens sind wir uns unserer Schöpfung nicht bewusst, sondern „erschaffen im Schlaf“. Was ich damit sagen will: Da unser Bewusstsein sich nicht klar und deutlich „zu Wort meldet“, übernimmt unser Unterbewusstsein diesen Job.

Es ist unsere Aufgabe, unser Leben selbst zu erschaffen. Das Leben kann diese Aufgabe nicht übernehmen. Es ist wie ein Acker, der das zum Wachsen bringt, was gesät wurde. Dabei ist es ihm gleichgültig, was gesät wurde. Ihnen sollte es aber nicht gleichgültig sein. Entweder kultivieren Sie Ihren Lebensacker bewusst und säen edle Samen aus oder Ihr Unterbewusstsein ist der Sämann und dann besteht Ihr Leben aus Kraut und Rüben, Unkraut und Wildwuchs.

Ihr Lebensacker ist da und Sie allein bestimmen, was darauf wächst. Ob Sie es nun bewusst tun oder ob Ihr Unterbewusstes es tut: Im Grunde sind immer Sie es, der sät, ob bewusst oder unbewusst. Das aber macht den Unterschied zwischen einem geglückten und einem missglückten Leben aus.

Ihr erster Schritt zur bewussten Schöpfung ist, sich bewusst zu werden, was Sie in Ihrem bisherigen Leben bereits unbewusst erschaffen (oder „angerichtet“) haben:

1. Sie haben eine unbegrenzte schöpferische Macht (auch wenn Sie sich ihrer noch nicht bewusst sein sollten). Ihr Leben *ist* Ihre Schöpfung.
2. Bei allem Wildwuchs auf Ihrem Acker haben Sie jederzeit die Möglichkeit, alles umzupflügen, den Acker neu zu bestellen, zu kultivieren und mit bewusst gewähltem Saatgut (klaren Gedanken und bestimmenden Worten) eine ganz andere Lebensernte einzufahren.
3. Indem Sie Ihre bisher unbewusste Schöpfung in Besitz nehmen, nehmen Sie Ihr Leben in Besitz. Es gehört Ihnen!
4. Das, was Sie ernten, haben Sie in der Form unbewusster Glaubenssätze gesät. Wenn es nicht optimal ist, dann wechseln Sie Ihr Saatgut! (Wie das funktioniert, ist das Thema dieses Buches.)

Wenn alles das, was Ihr Leben ausmacht, von Ihren Glaubenssätzen erschaffen ist, dann lautet die wichtigste Frage jetzt:

## **Welche Glaubenssätze (Saatgut) muss ein Mensch haben, wenn er dieses sein Leben erntet?**

Was säen Sie ständig, damit Ihr Leben die gegenwärtige Ernte hervorbringt? Betrachten Sie Ihr Leben als Spiegel und Manifestation Ihrer inneren und unbewussten Glaubenssätze.

Machen Sie sich diesen Mechanismus anhand folgender Kausalkette bewusst:

Mit meinen unbewussten Glaubenssätzen säe ich ständig Gedanken aus.



Meine (unbewusste) Gedankensaat wird zur Manifestation im Außen (Ernte).



In der „Ernte meines Lebens“ spiegeln sich meine Glaubenssätze wider: Was ich glaube, ernte ich.



Mein Leben gibt mir ständig Feedbackbotschaften zurück (kybernetischer Regelkreis wie bei einem Thermostat).



Ich lese im „Buch meiner Schöpfung“ und verstehe die Feedbackbotschaften, um mein Leben zu optimieren und zu meistern.

Es geht also darum, Ihre unbewussten Glaubenssätze zu erkennen, in Worte zu fassen, um sie zu korrigieren. Sobald Sie Ihr Leben distanziert zu betrachten vermögen, können Sie die „Sprache im Buch Ihres Lebens“ lesen.

Das Leben spricht über Ihre Manifestationen ständig zu Ihnen als „Feedback“, damit Sie Ihre Gedanken korrigieren können.

Die Sprache des Lebens ist die wichtigste „Fremdsprache“, die Sie lernen sollten. Wenn Sie diese Sprache beherrschen, dann haben Sie gelernt, Ihr Leben und das anderer grundsätzlich zu verstehen.

Da Sie ein Teil des Lebens sind, kommunizieren Sie und das Leben ständig miteinander, auch wenn es Ihnen nicht bewusst ist. Alles in diesem Universum ist miteinander verbunden und kommuniziert miteinander. Sogar die Bestandteile der „unbelebten“ Materie kommunizieren miteinander. Licht ist eine Sprache, die jedes Atom versteht. Atome kommunizieren über Licht miteinander und können sich so miteinander zu Molekülen verbinden.