

## Die Kraft des gesprochenen Wortes

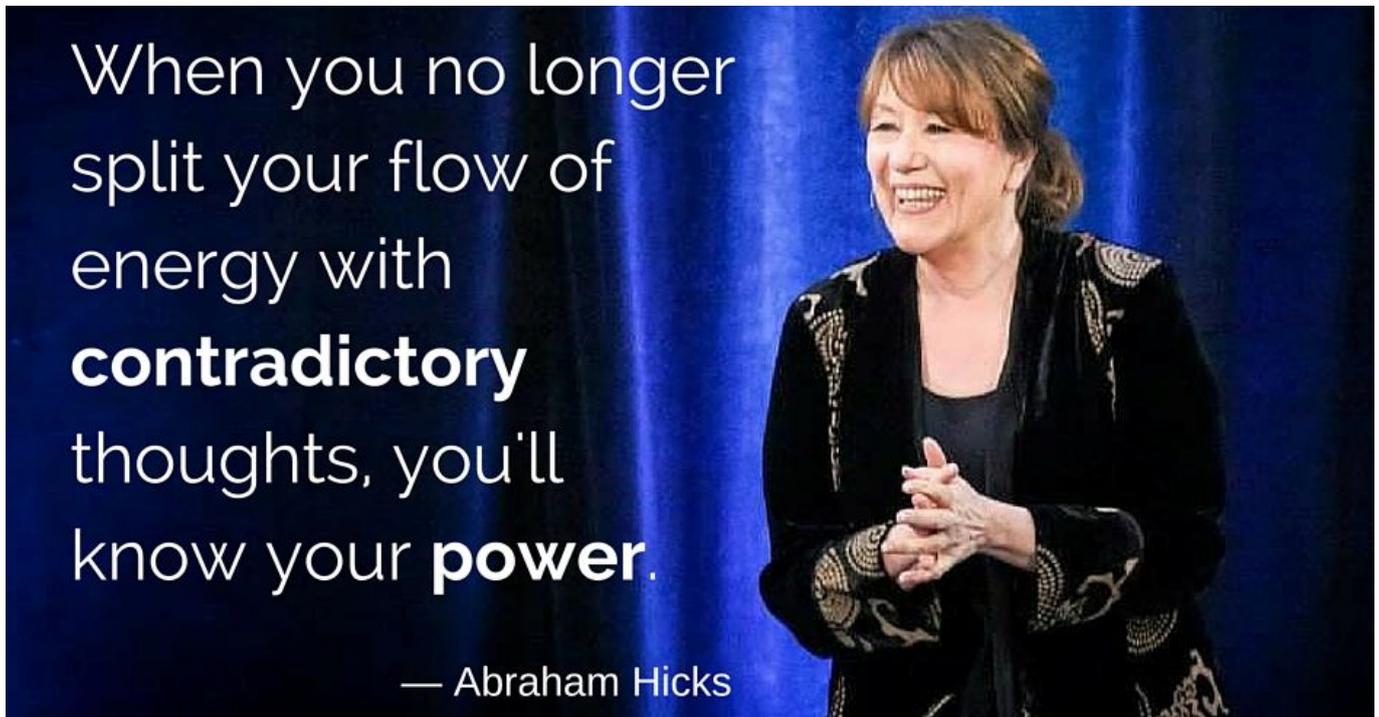
Von Jeff Street auf [divine-cosmos.net](http://divine-cosmos.net); übersetzt von Taygeta

Die meisten Menschen wissen, dass Imagination und Visualisierung mächtige Werkzeuge für kraftvolle Manifestationen sind. Aber viele sind weniger vertraut mit der Kraft des *gesprochenen Wortes* und wie ihre Stimme zur Erschaffung ihrer Realität beiträgt. Wenn du deine Gedanken, Absichten und Wünsche laut äusserst, besonders wenn du dies leidenschaftlich tust, fügst du ihnen beträchtliche Energie hinzu und erhöhst dadurch dramatisch die Chancen, dass sie sich manifestieren.



Es ist vielleicht nicht übertrieben zu sagen, dass [deine Worte wie Befehle an das Universum sind](#), besonders wenn du die gleichen Worte häufig und konsequent wiederholst und ihnen nicht mit gegensätzlichen Gedanken, Worten und Taten widersprichst – was übrigens das ist, was die meisten Menschen die meiste Zeit tun: mit höchst widersprüchlichen Gedanken, Worten und Taten den eigenen Wünschen entgegen arbeiten. Dies ist auch der Grund, warum die meisten Leute nicht sagen können, dass sie ihre Wirklichkeit selbst gestalten – ihre Absichten, Wünsche und Handlungen widersprechen und heben sich gegenseitig auf, und so ist der Nettoeffekt vieldeutig – und von ihren echten Wünschen manifestiert sich sehr wenig.

Dieser Punkt wurde vom berühmten *Law of Attraction*-Lehrer Abraham (von Esther Hicks gechannelt) sprachgewaltig ins Gedächtnis gehämmert, indem er sagte: ***Wenn du aufhörst, deinen Energiefluss mit widersprüchlichen Gedanken zu zerteilen, wirst du in deine Kraft kommen.***



Bevor wir in die Kraft des gesprochenen Wortes eintauchen und dies bewusst und effektiv anwenden, möchte ich mit einer Hintergrundgeschichte erzählen, wie ich selbst meine Schöpferkraft und die Kraft des gesprochenen Wortes entdeckte.

## Die Entdeckung meiner Schöpferkraft

Seit der Zeit meines "Erwachens" im Frühjahr 2014 wurde der Zusammenhang zwischen meinen Gedanken, Absichten und Wünschen und dem, was sich in meinem Leben manifestierte, offensichtlich. Zu den seltsamen Dingen, die sich in den frühen Phasen meines Erwachens zeigten – bevor ich herausfand, was da zum Teufel los war – war eine erstaunliche Menge an Synchronizitäten (sehr passende "Zufälle") und viel "Glück".

Mein rationaler Verstand fand es sehr seltsam, denn es schien unmöglich zu sein, so viel Glück zu haben. Es schien, als würde irgendeine Art von Magie vor sich gehen, oder ich wurde vom Universum beehrt. Natürlich, als ich über das Gesetz der Anziehung stolperte, hat es bei mir Klick gemacht. All diese vorteilhaften Zufälle und das Glück, das ich hatte, waren ein Zeichen dafür, dass ich kraftvoll meine Realität zu erschaffen begann.

Unnötig zu sagen, dass wenn man einmal entdeckt hat, dass man mit seinen Gedanken die eigene Realität erschafft, gibt es kein Zurück mehr. So tauchte ich mit Leidenschaft in das Studium und die Anwendung der Gesetze und Mechanismen der Realitätserschaffung ein. Ich hatte den brennenden Wunsch, ein Meister der Manifestation zu werden! Während ich mit bewussten Schöpfungsstechniken experimentierte, manifestierte ich routinemässig unbestreitbare Ergebnisse. Wow, diese ganze Schöpfer-Angelegenheit könnte wahr sein! Ich dachte über die Möglichkeit nach, dass ich verrückt geworden war, aber nachdem ich entdeckt hatte, dass viele andere Leute über die gleiche Art von Dingen berichteten, beschloss ich, dass ich es nicht war. Wooh! Ich bin wirklich ein Schöpfer! Und alle anderen auch, ob sie es wissen oder nicht!

Siehe auch: Have you [discovered your creatorship?](#) [Hast du deine Schöpferkraft entdeckt; Link zu Originalartikel von Jeff in englisch]

## **Die Kraft des gesprochenen Wortes entdecken**

Etwas, das ich bemerkte, als ich weiter mit meiner Fähigkeit zu manifestieren experimentierte und sie austestete war, dass jedes Mal, wenn ich leidenschaftlich meine Wünsche laut aussprach, sie sich unglaublich schnell manifestierten! Die Ergebnisse waren oft verblüffend und glichen so sehr echten Wundern und Magie, wie ich es vorher nie erlebt hatte!

Einen Gedanken, eine Absicht oder einen Wunsch verbal durch Worte auszudrücken, unabhängig davon, ob es jemand hört, verstärkt deren Manifestationskraftkraft. Selbst wenn du der Einzige bist, der es hört, machst du eine Aussage im Universum, und das ist ein sehr mächtiger Akt. Mit meinen Erfahrungen aus erster Hand kann ich nun meine Wünsche und Absichten regelmässig und leidenschaftlich vor dem Universum aussprechen.

## **Die Kraft des gesprochenen Wortes bewusst einsetzen**

Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, wie du die Kraft deiner Stimme gezielt einsetzen kannst, um deine Schöpfungsbemühungen zu verbessern.

### ***Füge deinen Gedanken, Absichten und Wünschen Energien hinzu***

Die erste dieser Möglichkeiten ist ziemlich offensichtlich. Wenn du an deine Wünsche, Träume und Absichten denkst – und wenn du sie dir mit Ansicht vorstellst und visualisierst – dann schrei es auch ins Universum hinaus. Sei dabei sehr ausdrucksstark – sage es kraftvoll, sage es leidenschaftlich, sage es laut! Lass das Universum wissen, wie du dich wirklich fühlst! Ich selbst spreche jetzt so ziemlich jede Absicht und jeden Wunsch, den ich habe, laut aus. Probiere es aus und achte dann darauf, was auftaucht – du wirst beeindruckt sein.

Damit du wirklich loszulassen kannst mit der sehr leidenschaftlichen und energischen Äusserung deiner Wünsche und Absichten, brauchst du eine angemessene Privatsphäre. Ich gehe oft alleine in den Wäldern und Hügeln spazieren, und das ist eine gute Zeit für mich, meine tiefsten Hoffnungen und Träume mit dem Universum zu teilen. Eine andere gute Zeit ist, wenn du allein im Auto unterwegs bist, was für die meisten von uns recht häufig vorkommt, besonders wenn man mit dem Auto zur Arbeit fährt.

Mit ein Grund, warum die Äusserung deiner Absichten und Wünsche deren Manifestation verbessert, ist das Gesetz der Anziehung. Das Gesetz der Anziehung besagt, dass je mehr Fokus, Aufmerksamkeit und Klarheit du einem bestimmten Thema gibst, desto stärker wirst du die Essenz davon in deine Realität ziehen und desto wahrscheinlicher wird es in deinem Leben erscheinen.

Wenn du deine Absichten und Wünsche in Worte fassen musst, bist du gezwungen, klare, prägnante Aussagen zu formulieren, und damit erhöht sich deren Klarheit. Und indem du sie aussprichst, sie denkst und sie dir vorstellst, wiederholst du sie essenziell, und dies erhöht die Konzentration und Aufmerksamkeit, die du ihnen schenkst.

Und jedes Mal, wenn du deine Gedanken, Wünsche und Absichten in Worte – ob schriftlich oder mündlich – umwandelst, fügst du ihnen Energie hinzu und verstärkst so noch einmal ihre Manifestationsstärke.

Wie oft sollst du über deine Absichten, Wünsche und Träume nachdenken und diese äussern? Häufig! Weil, wie wir sagten, die Menge an Aufmerksamkeit und Fokus, die man einem Thema widmet, eine der wichtigsten Determinanten dafür ist, wie schnell und gut es sich manifestieren wird.

Aber zwei wichtige Dinge sollst du dir bewusst sein.

Versuche nicht, deine Wünsche zu äussern, wenn du dich niedergeschlagen fühlst. Du sollst es nur tun, wenn du dich in einer sehr fröhlichen, optimistischen Stimmung befindest – wenn du in einer hohen Schwingung bist – denn je höher deine Schwingung ist, desto stärker wird die Wirkung von fokussierter Absicht und Wunsch sein.

Und achte darauf, wie du dich fühlst, wenn du wiederholt deine Wünsche äusserst. Du könntest unwissentlich die subtile Energie der Angst und Sorge in die Anstrengung einbringen, ohne es zu merken, wenn du nicht auf deine Gefühle eingestimmt bist. Wenn du das Gefühl hast, dass du sie wiederholst, weil du dir Sorgen machst, dass sie nicht eintreten könnten, dann hat sich Zweifel eingeschlichen und hebt den positiven Effekt der Wunschäusserung auf. Manchmal kann es besser sein, die Wünsche nur ein paar Mal sehr betont zu äussern und sich dann einfach zu entspannen, zu vertrauen und sich auf etwas anderes zu konzentrieren.

Und natürlich, um deine Ergebnisse zu maximieren, solltest du deine Absichten und Wünsche **mit kongruentem Handeln verbinden**. Aktion ist die stärkste Form der Intention und ein starker Attraktor. Und hier kommt die grosse Sache: es spielt fast keine Rolle, was du gebau tust, solange du etwas tust – auch kleine Aktionen in der allgemeinen Richtung deiner Absicht oder deines Wunsches haben eine grosse Wirkung! Musst du dich stressen wegen der Massnahmen, die du ergreifen solltest? Nein, folge einfach deiner Intuition – so einfach ist es. Wenn du tiefer in die Rolle des Handelns in Richtung Manifestation einzutauchen willst, schau dir mein *Gesetz der Anziehung – Perle der Weisheit #7* an: [Action Speaks Louder Than Words](#) (Taten sprechen lauter als Worte).

### ***Ermächtigende Überzeugungen und Gefühle bekräftigen***

Du kannst auch die Kraft des gesprochenen Wortes nutzen, indem du das bewusste Schöpfungswerkzeug der “Affirmation” (manchmal auch Mantra genannt) verwendest. Obwohl Affirmationen ein bekanntes und beliebtes Manifestationsinstrument sind, könnten sie auch eines der am wenigsten wirksamen sein, einfach deshalb, weil viele Menschen nicht wissen, wie man sie richtig einsetzt.

Affirmationen sind Aussagen (mündlich oder schriftlich formuliert), die häufig wiederholt werden, um den Glauben und die positiven Gefühle zu stärken. In Wirklichkeit können sie benutzt werden, um alte entmachtende Überzeugungen aufzulösen und neue ermächtigende zu einzubringen. Diese Funktion der Affirmationen ist von entscheidender Bedeutung, denn Überzeugungen spielen eine zentrale Rolle in dem, was du manifestieren kannst – deine Überzeugungen prägen deine Gedanken und deine Gedanken prägen deine Realität. Um dieses Thema weiter zu erforschen, schau dir mein *Gesetz der Anziehung – Perle der Weisheit #9* an: [Your Beliefs Shape Your Reality](#) (Deine Überzeugungen formen deine Realität).



Eine weitere Funktion von Affirmationen besteht darin, positive Gefühle zu verstärken. Diese Funktion ist sehr wichtig, weil, wie du vielleicht weisst, deine Gefühle und Emotionen den grössten Teil der Energie zu deinen Gedanken beitragen und damit zur Wahrscheinlichkeit für deren Manifestation beitragen. Gute Gefühle ziehen gute Dinge an.

Affirmationen sind keine “magischen Beschwörungen”, die bestimmte Aspekte deines Lebens über Nacht verändern. Sie verändern einfach allmählich deinen vorherrschenden Anziehungspunkt. Denn die regelmässige Wiederholung erhöht die Konzentration und Aufmerksamkeit, die du den ermächtigenden Überzeugungen und Gefühlen schenkst, welche

diese Aussagen darstellen. Es ist einfach ein systematischer Weg, um dies zu tun, und dies macht sie zu einem sehr mächtigen Manifestationswerkzeug, wenn sie richtig eingesetzt werden. Das ist das Thema des nächsten Abschnitts.

### ***Wirkungsvolle Affirmationen aufstellen und anwenden***

Die Verwendung von Affirmationen ist eine subtile Kunst und Wissenschaft. Eine Affirmation von der Stange oder aus einer von anderen erstellten Sammlung auszuwählen, ist nicht unbedingt angemessen oder effektiv. Affirmationen sind am wirkungsvollsten, wenn sie sehr spezifisch für den Einzelnen gemacht werden. Deine Affirmationen sollten immer von dir selbst erstellt werden, auf dich zugeschnitten. Um beste Ergebnisse zu erzielen sollten sie genau deine spezifischen Bedürfnisse widerspiegeln, formuliert in deinen eigenen Worten, auf deine eigene eigene Art und Weise, tief in dir resonierend. Bei der Verwendung von vorbereiteten Sammlungen von Affirmationen besteht die Gefahr, dass du nicht erkennst, dass sie angepasst werden müssen, um zu dir zu passen.

Auch müssen die Affirmationen, die du verwendest, glaubwürdig für dich sein, sonst funktionieren sie nicht. Dies ist eine weitere häufige Falle der Verwendung von Affirmationen. Wenn sie zu kühn oder verwegen sind (z.B. nicht glaubwürdig), werden sie nicht wirksam sein.

Eines der Hauptziele von Affirmationen besteht darin, deine unterbewussten Überzeugungen neu zu programmieren. Einer der Gründe, warum sie dies tun können ist, dass wenn du wiederholt einen neuen Glauben bekräftigst, du anfangen wirst, Erfahrungen anzuziehen, die mit dem neuen Glauben übereinstimmen. Das bedeutet auch, dass du beginnen wirst, Beweise für den neuen Glauben zu sehen. Und das Sehen von Beweisen wird dein Vertrauen erhöhen und alle widersprüchlichen Überzeugungen werden sich auflösen, und der neue Glaube wird beginnen, sich zu installieren.

Aber du wirst deine Überzeugungen nicht neu programmieren, indem du Dinge wiederholst, die zu stark mit deinen gegenwärtigen Überzeugungen kollidierten. Hier kommt die subtile Kunst ins Spiel, *effektive* Affirmationen zu schaffen, und man kann eine Technik anwenden, die ich "überbrücken" nenne. Eine Technik, bei der du eine Affirmation deutlich abschwächst und sie dann allmählich kühner machst, wenn du entsprechend selbstbewusster geworden bist. Mehr dazu im nächsten Abschnitt.

### **Wie kann man sagen, ob eine Affirmation wirksam sein wird?**

Du kannst erkennen, ob eine Affirmation für dich wirksam sein wird, wenn du beobachtest wie du dich fühlst, wenn du sie sagst. Wenn du dich beim Aufsagen wohl fühlst, oder noch besser, wenn du dich echt gut fühlst dabei – positiv, erhoben, inspiriert, motiviert, enthusiastisch, optimistisch, usw. – dann wird sie wirksam sein.

Wenn du dich bei einer Affirmation aber nicht wohl fühlst – wenn du dich unbehaglich, ängstlich, mulmig, zweifelnd, pessimistisch, uninspiriert oder auch einfach nur gleichgültig fühlst – bedeutet das, dass die Affirmation zu sehr mit deinen bestehenden Überzeugungen kollidiert, oder Ängste auslöst, oder nicht auf das abzielt, was du wirklich willst. Und das bedeutet, dass die Affirmation erst dann funktionieren kann, wenn du sie anpasst.

Es ist ein ziemlich geradliniger Prozess, eine Affirmation iterativ zu optimieren, Schritt für Schritt

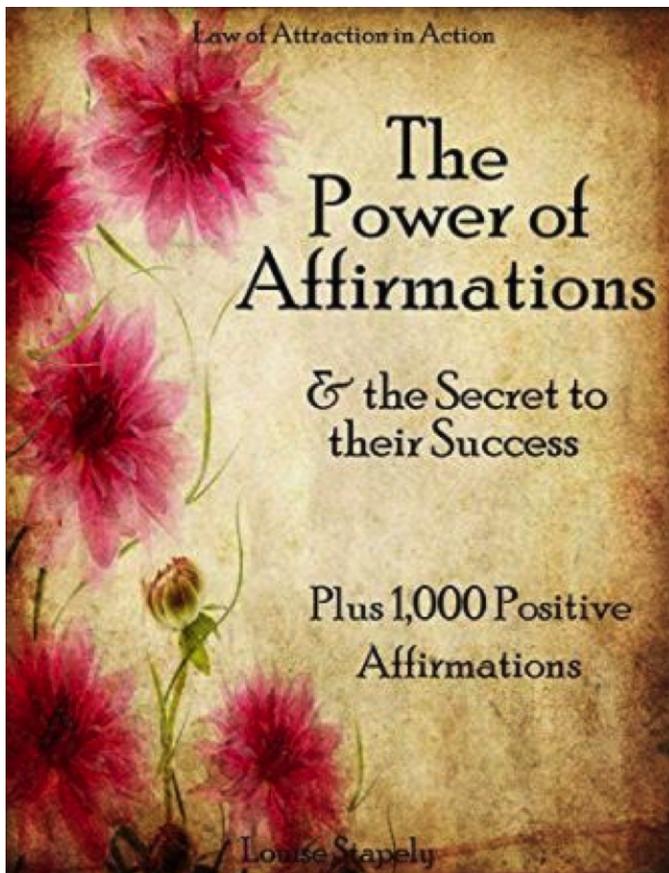
so lange, bis sie sich glaubwürdig und richtig anfühlt. Es ist dies ziemlich einfach, weil du es daran erkennen kannst, ob es sich gut anfühlt, wenn du sie sagst – und du umgekehrt dann weiter optimieren sollst, wenn es sich nicht richtig anfühlt.

Hier ist ein Beispiel für das Anpassen und Optimieren einer vertrauens- und erfolgsbezogenen Affirmation. Dies ist ihre kühnste Form:

***Ich bin ein fähiger und erfolgreicher Mensch.***

Wie fühlst du dich dabei? Wenn du wie viele Menschen über wenig Selbstwertgefühl verfügst und darum kämpfst, erfolgreich zu sein, wird dich wahrscheinlich diese Formulierung beunruhigen. Also sollte sie optimiert werden, um sie glaubwürdiger zu machen und damit sie sich besser anfühlt. Hier ist ein Beispiel dafür:

***Ich lerne, jeden Tag mehr Vertrauen zu haben, dass ich ein fähiger Mensch bin. Mein Erfolg nimmt täglich zu, indem ich an mich und meine Träume glaube.***



Spürst du den Unterschied? Hast du's begriffen? Das Buch *The Power of Affirmations & The Secret to Their Success* (von Louise Stapely) bietet weitere grossartige Beispiele und weitere Anleitungen, die dir helfen werden, besser zu verstehen, wie du effektive Affirmationen erstellen kannst. Prüfe also, ob du tiefer in dieses Thema eintauchen willst.

## **Die Maximierung der Kraft deiner Affirmationen**

Wie oft sollst du deine Affirmation sagen? Häufig – mindestens einmal am Tag für eine Weile, vielleicht weniger oft, wenn sie sich schon tiefer verwurzelt hat. Denke daran, dass durch das Gesetz der Anziehung das Ausmass an Aufmerksamkeit und Fokussierung, die du einem

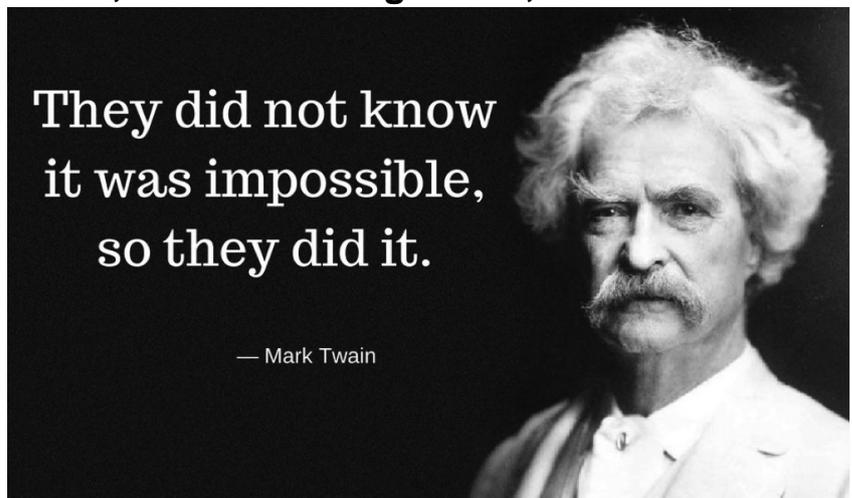
Thema gibst, eine der wichtigsten Bestimmungsgrößen dafür ist, wie schnell und gut sich etwas manifestiert. Indem du mehr Zeit in die Wiederholung der Affirmation und in das Thema der Affirmation investierst, wirst du sie zu einem viel mächtigeren Attraktor machen.

Wie spricht man seine Affirmationen aus, um beste Ergebnisse zu erzielen? Sage sie mit soviel Leidenschaft, Energie, Überzeugung und Emotion, wie du aufbringen kannst. Die Menge an Emotion und Energie, die du in das Aussprechen einer Affirmation einbringen kannst, macht sie entsprechend proportional stärker. Und du machst sie dramatisch machtvoller, wenn du sie mit aller Entschiedenheit sagst.

Wenn es dir sehr schwer fällt, Begeisterung aufzubringen, wenn du eine Affirmation sagst, könnte es sein, dass sie zu wagemutig (zu weitgehend) und nicht glaubwürdig für dich ist, oder möglicherweise nicht das wiedergibt, was du dir wirklich wünschst, und du solltest in Betracht ziehen, sie so lang zu optimieren, bis sie natürliche Begeisterung hervorruft, wenn du sie sagst. Wenn du deinen mangelnden Glauben aufgeben kannst und etwas finden kannst, das echte Begeisterung auslöst, wenn du deine Affirmation sagst, dann gibt es dir mehr Macht!

Wann und wo kannst du deine Affirmationen sagen? Immer dann, wenn du genügend Privatsphäre hast, um dich kraftvoll auszudrücken. Finde die Zeiten, in denen du allein sein kannst und nutze sie. Und denke daran, keine Affirmationen zu sagen, wenn du dich niedergeschlagen fühlst. Du solltest sie nur dann sagen, wenn du dich in einer sehr positiven, frohen Stimmung bist – dann haben sie die beste Wirkung.

**Sie wussten nicht, dass es unmöglich ist,**



also taten sie es. ~ Mark Twain

---

**Disclaimer/Haftungsausschluss:** Die auf **transinformation.net** veröffentlichten Beiträge mit den darin geäußerten Ansichten und Feststellungen stellen Meinungen der jeweiligen Autoren dar und stimmen nicht notwendigerweise mit jenen von **transinformation.net** überein. Alle Auslegungen und Schlussfolgerungen, die sich aus Inhalten dieser Webseite ergeben, liegen allein in der Verantwortung des Lesers und der Leserin. Wir bitten daran zu denken, dass jede geäußerte Ansicht subjektiv ist und nie den Anspruch auf Absolutheit erheben kann, und dass so genannte Fakten immer einen Ausschnitt aus der Wirklichkeit darstellen und unterschiedlich interpretiert werden können.

In diesem Sinne bitten wir auch die Kommentarschreiber, auf Formulierungen mit Absolutheitsanspruch zu verzichten und insbesondere abwertende und verletzende Äusserungen zu Inhalten und Autoren von Artikeln dieser Seite zu unterlassen und im übrigen unsere Kommentarrichtlinien zu beachten.