

# COACHING-TIPP

## Rudolf E. Fitz

Geschäftsführer  
Coach Akademie Schweiz  
Rebstein  
Tel. 071 770 02 62  
www.coachakademie.ch



## Der Unsinn «Affirmationen»

→ Nachdem wir uns in dieser Reihe zunächst mit Zielen und dann mit Problemen beschäftigt haben, möchte ich heute mit einem weit verbreiteten Übel aufräumen. Es geht dabei um sogenannte Selbstsuggestionen, auch Affirmationen genannt. Wenn Sie heute in die Lebensberatungsecke einer Buchhandlung gehen, finden Sie eine Unzahl an Ratgebern

jeder Art. Manche davon können für Einzelne nützlich sein, vieles ist aus meiner Sicht ganz einfach Mist. Am meisten stinken mir die unendlich vielen Varianten von Ratgebern, die behaupten, durch das Wiederholen eben genannter Affirmationen werde alles besser und Sie könnten alles erreichen, wenn Sie genau dieses Buch erwerben. Suggestion wie: «Es geht mir von Tag zu Tag besser», «Ich bin schlank» (für Übergewichtige), «Ich werde ständig reicher» usw. sind Ihnen sicher schon mal begegnet. Was hat es damit auf sich? Eine solche Affirmation beschreibt einen erwünschten Zielzustand, nichts dagegen zu sagen. Die Autoren behaupten weiter, dass, wenn der Leser diesen Satz oft und intensiv genug

wiederholt, sich eben das auch einstellen wird, von selbst! Und das ist der Knackpunkt. Wenn Sie diese Reihe gelesen haben, wissen Sie, dass jedem Ziel Probleme, Hürden, Ängste etc. entgegenstehen. Es gibt also innerlich einen Teil, der sich gegen die Veränderung stellt, und: Je öfter sich jemand die Affirmation sagt, desto stärker wird der innere Gegenspieler. Das vereitelt nicht nur das Ziel, vielmehr fühlen sich die Menschen mit der Zeit immer schlechter, weil die Wirklichkeit und die Affirmation immer weiter auseinanderklaffen. Passend dazu wurde eine Studie von der University of Waterloo in Kanada veröffentlicht. Fragen? Schreiben Sie mir, ich freue mich: [rudolf.fitz@coachakademie.ch](mailto:rudolf.fitz@coachakademie.ch)