

The background is a solid dusty rose color. It features faint, stylized floral outlines in a lighter shade of rose. A large, white, irregularly shaped area with a dark rose border occupies the left and center of the image. The text is placed within this white area.

Mit
biblischen
Affirmationen
gestärkt durch
den Tag

camino.

Affirmationen ersetzen keine medizinische bzw. therapeutische Behandlung! Wer mit physischen und/oder psychischen Belastungen zu kämpfen hat, sollte sich unbedingt Hilfe bei Ärzt:innen bzw. Therapeut:innen holen. Affirmationen können eine medizinische bzw. therapeutische Behandlung sinnvoll begleiten, jedoch niemals ersetzen.

1. Auflage 2026

Ein **camino**.-Buch aus der

© 2026 Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Für die Texte der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift,

© 2016 Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Die Nutzung der Inhalte dieses Werkes für Text- und Data-Mining im Sinne des §44b UrhG ist ausdrücklich vorbehalten (§ 44b Abs. 3 UrhG) und daher verboten.

Die Inhalte dieses Werkes dürfen auch nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden.

Gesamtgestaltung und Satz: Franka Röhm, Franka Design Studio (Lenningen)

Illustrationen: [creativemarket.com/ Crocus Paperi](https://creativemarket.com/CrocusPaperi), Madiwaso

Hersteller gemäß ProdSG:

Druck und Bindung: Finidr s.r.o., Lípová 1965, CZ-737 01 Český Těšín,
druckerei@finidr.cz, www.finidr.cz

Verlag: Verlag Katholisches Bibelwerk GmbH, Silberburgstraße 121, 70176 Stuttgart,
info@bibelwerk.de

www.bibelwerkverlag.de

ISBN 978-3-96157-244-1

INHALTS *verzeichnis*

Vorwort	6
Was sind Affirmationen und wie funktionieren sie?	7
Affirmationen aus der Bibel	12
Tipps zur Integration von Affirmationen in den Alltag	14
Affirmationen selbst formulieren und zusammenstellen	20
Wie du das Buch anwenden kannst	22
30 Bibelverse mit Affirmationen und Impulsen	24
Affirmationen für bestimmte Zwecke	148
Stichwortregister	163
Meine 28-Tage Challenge	168

VORWORT

Liebe Leser:innen,

wir freuen uns, euch in das Themenfeld der Affirmationen aus der Bibel einführen zu dürfen. Wir – das ist das Redaktionsteam des Verlages Katholisches Bibelwerk – haben uns entschlossen, euch zu duzen, weil uns das persönlicher erscheint.

Und in diesem Buch geht es um etwas sehr Persönliches. Es geht darum, sich ganz persönlich neu auszurichten.

Du brauchst absolut keine Vorkenntnisse zu Affirmationen und musst auch nicht die Bibel gelesen haben, es reicht vollkommen, wenn du neugierig auf das Thema bist. Hier erfährst du alles, was du wissen musst.

Eines ist uns vorab aber wichtig: Sei bei der Lektüre bitte achtsam mit dir selbst. Wenn die Affirmationen oder die Beschäftigung mit negativen Glaubenssätzen in dir innerlich etwas auslösen, was dir nicht guttut, hole dir Unterstützung. Sollte es dir physisch oder psychisch nicht gut gehen, suche dir unbedingt ärztliche bzw. therapeutische Hilfe. Affirmationen, Bibelverse und Gebete ersetzen keine medizinischen Maßnahmen oder Therapien!

Lass uns nun gemeinsam in das Thema eintauchen. Wenn du schon viel über Affirmationen weißt, kannst du die Einleitung auch überspringen!



WAS SIND AFFIRMATIONEN

und wie funktionieren sie?

Affirmationen sind bewusst formulierte Aussagen, die den Zweck haben, eigene Gedankenmuster positiv und nachhaltig zu verändern. Das Wort „Affirmation“ stammt vom lateinischen „affirmare“, was so viel heißt wie „bestätigen“, „bejahen“ und „begründen“. Verwandte Wörter, die als Fremdwörter auch in unsere Sprache Eingang gefunden haben, sind etwa „Firmament“ („Himmelsstütze“). In etwas „firm“ sein, heißt so viel, wie in einem Thema oder Fachgebiet sicher und wissensstark zu sein. Auch in den Wörtern „Firmung“ und „Konfirmation“ steckt derselbe Wortstamm „firmus“, was so viel bedeutet, wie „fest“, „stark“, „dauerhaft“ oder „widerstandsfähig“.

Diese Wortherkunft zeigt bereits, was es mit dieser Methode auf sich hat: Es geht darum, sich selbst zu bejahen, eine positive Welt- und Selbstsicht zu verankern, sich seiner Stärken zu vergewissern, die eigenen Ressourcen zu bekräftigen und letztlich die eigene Widerstandsfähigkeit zu verbessern.

Affirmationen sind dabei bewusst kurz und einfach formulierte Sätze. Sie beginnen in der Regel mit der Eingangsformel „Ich bin...“, die der Selbstvergewisserung und der Formung des inneren Gedankenmusters (Mindsets) dient. Sie sind immer positiv formuliert und vermeiden negative Wörter oder Verneinungen: So formuliert man idealerweise „Ich bin stark.“ statt „Ich bin nicht schwach.“. So soll verhindert werden, dass sich beim Wiederholen der Affirmationen im Unterbewusstsein ungewollt negative Stolpersteine (schwach statt stark) verankern. Affirmationen sind außerdem immer in der Gegenwartsform formuliert. Damit soll dem Unterbewusstsein signalisiert werden, dass das Gute bereits jetzt und

heute real ist, dass die Möglichkeit zu mehr innerer Stärke bereits im Innern angelegt ist. Körper, Geist und Seele werden darauf ausgerichtet, die eigenen Ressourcen zu aktivieren.

Affirmationen werden in der Regel mehrmals hintereinander laut gesprochen. Ihre Wirksamkeit lebt von der Wiederholung. Je häufiger, je besser. Es kann auch wirksam sein, Affirmationen mehrmals hintereinander per Hand aufzuschreiben.

Affirmationen werden heutzutage vielfach in der Persönlichkeitsentwicklung und im Coaching eingesetzt, sind aber keine Erfindung der Moderne. Ähnliche Techniken finden sich in vielen kulturellen und spirituellen Traditionen. In den vedischen Lehren Indiens wurden Mantras eingesetzt, um Geist und Bewusstsein neu auszurichten. Im antiken Griechenland arbeiteten Philosophen wie Epiktet mit pointierten Leitsätzen zur Schulung der inneren Haltung. Und auch dem Christentum ist das ständige Repetieren von Bibelversen und Gebeten zum Zweck der Verankerung im Innern nicht fremd. In der spirituellen Praxis „Ruminatio“ (lat. ruminare = wiederkäuen), die auf die Wüstenväter und Wüstenmütter des dritten bis sechsten Jahrhunderts zurückgeht, werden Bibelverse den Tag über immer wieder vor sich her gemurmelt, durch dieses „Wiederkäuen“ des Verses, überlässt man die Worte ganz dem Unterbewusstsein und lässt sie im Innern ihre Wirkung entfalten.

Inzwischen ist der psychologische Hintergrund von Affirmationen wissenschaftlich gut erforscht. Die Wirksamkeit von Affirmationen basiert dabei auf Erkenntnissen der Kognitionspsychologie: Unsere Gedanken beeinflussen unsere Emotionen maßgeblich. Innere Überzeugungen wirken sich damit grundlegend auf unser Wohlbefinden aus. Durch die Technik der Affirmation kann das Gehirn trainiert werden, negative Denkmuster aufzulösen und durch positive Ausrichtungen „umzuprogrammieren“. Indem die

positiven Aspekte affirmativ (bejahend, bestätigend) wiederholt werden, wird die eigene innere Haltung gestärkt. Die Neuroplastizität des Gehirns, also die Fähigkeit, sich immer wieder anzupassen und dynamisch neue neuronale Verknüpfungen herzustellen und unbrauchbare zu verwerfen, ist dabei entscheidend für die Wirksamkeit von Affirmationen.

Vor allem durch die Prägung von schlechten Kindheitserfahrungen können sich negative Überzeugungen, sogenannte „negative Glaubenssätze“ im Bewusstsein dauerhaft verankern und Blockaden erzeugen. Beispiele für solche inneren Überzeugungen sind negative Glaubenssätze wie: „Ich bin nicht gut genug, so wie ich bin, ich muss mich mehr anstrengen, ich muss schöner sein, klüger, stärker, schlanker, muskulöser, witziger, etc.“ oder „Ich schaffe das nicht, ich bin immer zu langsam.“

Diese innere Programmierung sitzt unter Umständen tief und kann unser Selbstbild, unsere Emotionen und unser Verhalten unbewusst steuern. Jedes Mal, wenn man etwas nicht schnell genug erledigt hat, wird der Glaubenssatz bestätigt und die „neuronale Autobahn“ wird immer breiter, bis das eigene Verhalten bereits auf dieser negativen Fahrinne sicher eingespurte ist und man selbst daran glaubt, zu langsam für alles zu sein.

Jeder Mensch hat solche negativen Überzeugungen in sich verankert. Es lohnt sich, den eigenen inneren Programmierungen auf die Spur zu kommen, bevor man mit den Affirmationen loslegt. Nach einer persönlichen Innenschau und der Auseinandersetzung mit den blinden Flecken auf der Seele, die einen dazu verleiten in gewohnten Automatismen und eingespurten Verhaltensmustern zu verharren, gelingt es besser, sich neu auszurichten: Gezielt gewählte positive Affirmationen können helfen, neue neuronale Pfade zu etablieren und alles Begrenzende aufzulösen. Die stetige Wiederholung hilft dabei, die neuronale Autobahn der

negativen Denkmuster sukzessive zu ersetzen und die innere Ausrichtung zu verändern. Die neuen Affirmationen wirken dann wie ein Gegengewicht zu den alten Denkmustern und eröffnen neue Perspektiven.

Wichtig ist allerdings auch die innere Einstellung zu Affirmationen. Affirmationen sind keine Zaubersprüche! Sie wirken nicht sofort, sondern langsam und die Nachhaltigkeit hängt wesentlich davon ab, wie häufig wir unsere neuronalen Neuverknüpfungen trainieren. Die Häufigkeit der Wiederholung ist deshalb für die Wirksamkeit essenziell. Eine Affirmation sollte kurz formuliert sein, emotional berühren und regelmäßig angewendet werden. So ausgeübt, erhöht die Technik unser Erleben von Selbstwirksamkeit, also das Gefühl, das eigene Leben und Wesen aktiv gestalten und weiterentwickeln zu können.

Auf der Ebene der seelischen Gesundheit können Affirmationen stabilisierend wirken. Sie fördern Selbstannahme, innere Sicherheit und emotionale Resilienz. Affirmationen sind außerdem eine schnelle und unkomplizierte Methode, um für mehr Balance im Alltag zu sorgen, gerade dann, wenn man zwischen den unterschiedlichsten Anforderungen jonglieren muss. Sie helfen dabei, den eigenen Wert nicht allein an Äußerlichkeiten und Erfolgen zu messen, sondern aus einer tieferen inneren Quelle zu schöpfen. Sie können uns spirituell heilsame Räume aufschließen und unsere Seele stärken.

Auch auf unser Nervensystem wirken sich die rhythmischen Wiederholungen der Affirmationen positiv aus: Stressreaktionen werden reduziert, unser Nervensystem wird entlastet. Verbindet man die Affirmationen noch mit speziellen Atemtechniken, so kann der Puls verlangsamt werden. In Lebensphasen großer Herausforderung oder bei innerer Unruhe können Affirmationen wie

mentale Anker wirken. Der Geist lernt, sich immer wieder nach Ruhe, Zuversicht und Vertrauen auszurichten.

Im spirituellen Kontext werden Affirmationen ganzheitlich verstanden, als Element um die Balance zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen. Dabei geht es um die bewusste Ausrichtung innerer Energie. Affirmationen laden dazu ein, in die Tiefe der eigenen Seele abzutauchen, intuitiv die Verbindung zum eigenen Selbst wiederherzustellen und sich in einem größeren Sinnzusammenhang zu erleben.

Affirmationen können vor allem präventiv helfen und sich dazu eignen, einen Heilungsprozess zu begleiten und zu unterstützen, sie können sich außerdem positiv auf die Aktivierung von Selbstheilungskräften auswirken. Sie ersetzen allerdings wie gesagt keine medizinische und therapeutische Behandlung! Wissenschaftliche Studien belegen, dass die innere Einstellung, der Stresslevel und die innere emotionale Stabilität messbaren Einfluss auf Heilungsprozesse haben. Das Vertrauen, geheilt zu werden, ist für den Genesungsprozess auf jeden Fall hilfreich. Affirmationen können dazu beitragen, Hoffnung, Zuversicht und Vertrauen zu fördern, so dass die regenerativen Kräfte des Immunsystems positiv beeinflusst werden können.

Affirmationen sind also eine sanfte, aber wirkungsvolle Methode, um die eigene Persönlichkeitsentwicklung mit spiritueller Tiefe zu verbinden und Selbstfürsorge für die persönliche mentale Gesundheit zu ritualisieren.

Sie verhelfen uns dazu, mit dem eigenen Inneren in den Dialog zu treten, negative Denk- und Verhaltensmuster aufzulösen, sowie uns selbst mit nährenden und stärkenden Gedanken zu erfüllen. Gerade in herausfordernden Zeiten oder wenn wir aus dem Tritt geraten sind, können sie uns bei der Neuausrichtung helfen.

AFFIRMATIONEN

aus der Bibel

Im Unterschied zu allgemeinen Affirmationen verankern uns die biblischen Affirmationen, bzw. die aus der Bibel abgeleiteten Affirmationen in einem dezidiert jüdisch-christlichen spirituellen Kontext. Persönlichkeitsentwicklung wird hierbei nicht in einem einseitigen Sinn der Selbstoptimierung verstanden, sondern dient ebenso dem eigenen spirituellen Wachstum, der Hinwendung zu Gott und Ausrichtung an der christlichen Botschaft.

Stehen denn in der Bibel Affirmationen? Das kommt ganz darauf an, wie eng der Begriff definiert wird. Versteht man unter „Affirmation“ im eigentlichen Wortsinn erstmal nur eine „stärkende Botschaft“, so ist die Bibel voll davon. Die Bestärkung erfolgt allerdings in der Regel von einem Gegenüber in Form eines Zuspruchs, einer Ermutigung oder eines Segenswortes. Der Ausruf „Fürchte dich nicht!“ (oder moderner übersetzt: Hab keine Angst!) kommt über hundert Mal in der Bibel vor. Ergänzt wird diese Formulierung häufig durch „Ich bin mit dir.“, „Ich beschütze dich.“, „Ich behüte dich.“, „Ich gehe vor dir her.“ Auch in den Psalmen und Weisheitstexten finden wir zahlreiche stärkende Sinnsprüche, Leitsätze und Reflexionen. Wenn Jesus selbst „ich bin-Worte“ nutzt (z.B. „Ich bin das Licht der Welt.“, „Ich bin das Brot des Lebens.“, „Ich bin der Weg, die Wahrheit und das Leben.“ etc.), sind dies keine Affirmationen, sondern Selbstaussagen zur Unterweisung seiner Jünger, sie können natürlich aber auch die Funktion einer Affirmation erfüllen.

Kurzum, wir finden in der Bibel eher indirekte Affirmationen. Behutsame Umformulierungen der Bibelverse ermöglichen aber Affirmationen, die den Kern biblischer spiritueller Tiefe bewahren

und gleichzeitig die formalen Kriterien wirksamer Formulierungen im Sinne der Persönlichkeitsentwicklung berücksichtigen.

Darf man das überhaupt? Darf man sich aus der Bibel einzelne Verse als Bruchstücke zur (spirituellen) Persönlichkeitsentwicklung herausfischen? Ja, das darf man! Die biblischen Texte dürfen selbstverständlich dazu genutzt werden, sich selbst innerlich neu auszurichten. Es ist dabei wichtig, zu wissen, was man tut und zu reflektieren, dass man sich gerade „schöne Einzelverse“ aus dem Kontext des jeweiligen Bibeltextes herausgelöst hat und sich jede theologische Botschaft damit verkürzt. Die Bibel ist viel mehr als ein Potpourri heilsamer Sinnsprüche und trotzdem darf man sich, wie wir es ja auch von den Lösungen kennen, von Einzelversen begleiten und stärken lassen.

In dieser Zusammenstellung sind den Affirmationen immer auch die originalen Bibelverse beigefügt, deren sie entlehnt wurden. Es ist eine Einladung, sich den Kontext des Bibeltextes näher anzuschauen. In manchen Fällen lassen sich wundervoll stärkende Passagen und Gebete (z.B. bei den Versen aus den Psalmen, Weisheitstexten oder Briefen) entdecken und in manchen Fällen kann der Zusammenhang auch irritierend wirken. Es lohnt sich, anhand dieser ausgewählten Verse noch einmal tiefer in die biblischen Texte einzutauchen und sich des Kontextes zu vergewissern.

Unabhängig davon soll uns die biblische Offenbarung dazu verhelfen, ein gutes und gelingendes Leben zu führen, sinnerfüllt und segensreich – ein Leben in Fülle, voller Lebenskraft, Frieden, Freude, Glaube, Hoffnung und Liebe.

In diesem Sinne wünschen wir dir viel Freude mit dieser Auswahl an Affirmationen, die der Bibel entlehnt sind.

Dein Redaktionsteam

des Verlages Katholisches Bibelwerk

Leseprobe

DER HERR
IST MEIN HIRT,
nichts wird
mir fehlen.

— Psalm 23.1

Leseprobe Affirmationen

Ich bin tiefenentspannt.
Alles hat seine Stunde,
für alles gibt es
die richtige Zeit.

Ich darf mir Zeit lassen
und dem Rhythmus
meines Lebens vertrauen.



Impulsfrage

Spüre in dein Innerstes:

Hat sich Ärger, Frust,
Enttäuschung und
Verletzung in deinem
Herzen breit gemacht?
Fühlt sich dein Herz
verwundet an?

Lass los, was dein Herz belastet,
spüre die reinigende Kraft
von Gottes unerschöpflicher Liebe
und richte dich neu aus!



Schreibe hier drei Dinge auf,
die du reinigen möchtest.

Meine Gedanken:

Leseprobe

FRIEDEN
HINTERLASSE
ICH EUCH,

meinen Frieden
gebe ich euch;
nicht, wie die Welt
ihn gibt, gebe ich
ihn euch.

EUER HERZ
BEUNRUHIGE SICH
nicht und
verzage nicht.

— *Johannes 14.27*

Leseprobe

Affirmationen

Ich bin voller Frieden.

**Mein Herz ist erfüllt
von Ruhe und Frieden.**

