

35 Affirmationen für Veränderung & Unsicherheit – Arbeitsblatt zu

Diese 35 Affirmationen sind ideal, um sie im Alltag zu nutzen – als Morgenroutine, im Stressmoment oder als kleiner Kraftschub. Drucke sie aus, klebe sie an den Spiegel oder führe sie in dein Tagebuch ein.

1. Ich vertraue darauf, dass ich durch jede Veränderung wachsen kann.
2. Ich bin nicht gefangen im Ungewissen – ich finde meinen Weg.
3. Jeder Schritt zählt, auch wenn er klein ist.
4. Ich lasse mich nicht von Zweifeln festhalten.
5. Ich bin stark genug, um unsicher zu sein – und trotzdem weiterzugehen.
6. Ich gebe mir Zeit, ohne mich zu drängen.
7. Meine innere Stimme sagt: 'Du schaffst das.'
8. Ich bin nicht verloren – ich bin auf einem Prozess.
9. Ich akzeptiere, dass Ungewissheit Teil des Lebens ist.
10. Ich entscheide mich für Mut, auch wenn ich Angst habe.
11. Ich vertraue auf meine Intuition – sie weiß, was gut ist.
12. Ich bin nicht verpflichtet, alles sofort zu verstehen.
13. Ich lasse los, was nicht mehr zu mir passt.
14. Ich öffne mich für neue Möglichkeiten – auch wenn sie ungewohnt sind.
15. Ich bin nicht allein in diesem Gefühl der Unsicherheit.
16. Ich bin mehr als meine Ängste.
17. Ich darf mich erholen – und danach weitergehen.
18. Ich vertraue auf den Ablauf des Lebens.

35 Affirmationen für Veränderung & Unsicherheit – Arbeitsblatt zu

19. Ich bin flexibel – und das ist eine Stärke.

20. Ich halte mich an meine Werte, auch wenn alles wackelt.

Mehr Impulse: affirmationen24.de/