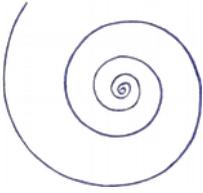


## Wähle dein Placebo



Der Placebo-Effekt (von lat. „placebo“, wörtlich übersetzt: „ich werde gefallen“) ist eine **selbsterfüllende Prophezeiung**. Die - meist unbewussten - Vorannahmen einer Person über einen Sachverhalt führen dazu, dass ebendiese Person den Sachverhalt auch tatsächlich genauso wie zuvor angenommen erlebt. Das ist ein **mächtiger und massiv unterschätzter Mechanismus**. Der Heilungseffekt eines Medikamentes hängt von der Erwartungshaltung des Patienten ab. Es gibt auch den **Nocebo-Effekt, etwas wirkt schädlich, weil ich davon ausgehe**.

Die meisten unserer selbsterfüllenden Prophezeiungen kommen von unserem Überlebenstrieb. Dieser überprüft ständig, ob wir die Anforderungen unserer Umwelt erfüllen.

**Viele Menschen sind überzeugt, sie seien (im Vergleich mit anderen) noch nicht gut genug:** Nicht attraktiv genug, nicht erfolgreich genug, sie haben nie genug Geld, sie halten sich auch als Mutter oder Vater für nicht gut genug - und da würde es aus der Reihe tanzen, wären sie gut genug geschützt.

Gäbe es doch nur ein Dokument, das man immer dabei hat, das eindeutig beweist: Jawohl, ich bin gut genug, so wie ich bin, ich bin sogar besser als manche andere, und ich habe alles, was ich tun und haben möchte, auch verdient. Ein Dokument, das meine Daseinsberechtigung festhält, so wie mein Personalausweis meinen Namen, das ist, was ich mir wünsche, wenn ich glaube, ich bin nicht gut genug. Jedes Mal, wenn ich mit schlechtem Gewissen Geld ausbebe für mich minderwertige Person, immer, wenn ich mir etwas gönnen möchte, eine Shoppingtour oder gar einen Urlaub, dann würde mir so ein Dokument sagen: Doch, natürlich, ich bin gut genug, ich habe es mir verdient.

**Die aktuelle Situation ist eine Geschichte rund um das Leitthema „Ich bin nicht gut genug“.**

Aber was ist denn das positive Gegenteil von dem, was gerade passiert? Wofür kämpfen wir eigentlich gerade?

## Hier ein paar Vorschläge für eine neue selbsterfüllende Prophezeiung:

- Ich bin gut genug. Gut ist gut genug.
- Ich bin genauso wertvoll wie jeder andere Mensch auch.
- Nichts kann meinen Wert als Mensch heben oder senken.
- Ich respektiere mich selbst und ich respektiere die anderen, weil ich respektvoll bin.  
(Nicht, weil die es „verdienen“ oder nicht.)
- Was für mich stimmt, kann für dich falsch sein.



- Ich schließe Frieden mit... /  
Die Menschheit schließt Frieden mit...
- Ich erlaube mir und meiner Welt, vollständig zu heilen.
- Ich habe es verdient, in einem sicheren Umfeld zu sein.
- Die Zukunft der Menschen ist spannend und bunt.
  
- Ich fühle mich rundum wohl.
- Mein Körper regeneriert sich ständig.
- Ich bin gesund und fit.

Du kannst diese Sätze verwenden wie Affirmationen, oder wie ein Gebet, ändere sie ab, sodass sie zu dir passen. Oder verfare damit wie mit einer „Bestellung beim Universum“.



Für mehr Informationen besuche  
<http://dieprophezeiung.de>

### Impressum

© 2022 Gabriela Herold  
info@dieprophezeiung.de

Gabriela Herold  
c/o hp Werbeagentur  
Othmayrstr 45  
92224 Amberg

### Illustration

Isabel Zimmermann  
kritzelpixel.de

Du darfst dieses PDF gerne an andere weiterleiten.