

Autosuggestion (Selbstbeeinflussung)

Autosuggestion (Selbstbeeinflussung)

Die bewusste Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) nach der Methode von Emil Coué ist die grosse Möglichkeit, alleine mit und durch unsere Gedanken Grosses zu bewirken.

Von Kindheit an habe ich gelernt, mich nach Gott oder gewissen Autoritätspersonen wie Lehrer oder Pfarrer zu richten. Jederzeit hatte ich im Hinterkopf, dass alle meine Wünsche, meine Wehleiden, mein Glück oder mein Schicksal nur von Gott oder gewissen "privilegierten" Personen ausgehen würde. Erst mit gut 50 Jahren wurde mir zuteil, dass wir unser Leben selbst in der Hand haben.

Mit der Ausbildung zum Autosuggestions-Trainer nach der Methode Coué beim [Verein Coué Schweiz](#) im November 2019 erhielt ich noch einen zusätzlichen Ansporn, mich mit der Kraft unserer eigener Gedanken zu beschäftigen.

Mit bewusster Autosuggestion und praktischen Anwendungen für Erwachsene und Kinder, eine gesunde und entspannte Lebensqualität "in jeder Hinsicht" zu erlangen.

Gleich zur Kernaussage

Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.

Erklärungen zu diesem Satz (Abgeleitet aus dem "Handbuch der Coué Methode" von Giammario Trippolini.):

1. "Besser": Dieses Wort beinhaltet die dynamische Idee des Fortschrittes, während das Wort "gut" statisch und bewegungslos ist.
2. "Immer": Bedeutet nicht nur jetzt, sondern heute, morgen, in einer Woche, in einem Jahr oder eben einfach immer.
3. "In jeder Hinsicht": Beinhaltet alle Bereiche des Lebens. Also physisch, psychisch, geistig, wirtschaftlich, usw.

Es ist sinnvoll, diese Kernaussage mindestens ein Mal täglich (am Morgen unmittelbar nach dem Erwachen oder am Abend vor dem Einschlafen) 20x hintereinander aufzusagen. Ich bin der Ansicht, dass diese zwei, drei Minuten gut investierte Zeit ist, denn so beeinflussen wir unser Leben mit der Kraft unserer Gedanken.

Zwei Beispiele um die Kraft der Gedanken vor Augen zu führen:

- Stell dir einen grünen Ballon mit einem roten, aufgemalten Herzen vor. Im selben Moment, wo du dies liest, siehst du diesen Ballon vor deinem geistigen Auge. Deine Gedanken richten es.
- Du gehst mit einer prallgefüllten Tasse heissen Tees von der Küche ins Wohnzimmer. Dabei denkst du "Ich darf ja nichts ausschütten, sonst verbrenne ich meine Hand". Meist geschieht dies im gleichen Moment. Hättest du nicht daran gedacht, wäre nichts geschehen.