

Autosuggestion können wir in fast allen Lebensbereichen einsetzen, dabei ist es gleichgültig, ob dies nun in gesundheitlicher, familiärer oder beruflicher Hinsicht geschieht. Zum Beispiel bei Angstzuständen, Mutlosigkeit, Unsicherheit, Depressionen, Sorgen, Prüfungsangst, Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwäche- und Gedächtnisschwäche, Allergie, usw.
Hinweis! Bei Schmerzzuständen ist auf jeden Fall ein Arzt ihres Vertrauens aufzusuchen.

Wie können wir diese Methode erlernen? Alles Große ist einfach und so läßt sich die Coué- Methode auch für jeden, ob Erwachsener oder Kind, mittels einschlägiger Literatur leicht erlernen. Rascher und effektiver geht es jedoch in Kursen, weil dadurch Fehler, welche einen Erfolg in Frage stellen könnten, grundsätzlich ausgeschaltet sind.

„Es geht mir mit jedem Tag, in jeder Hinsicht immer besser und besser!“

So lautet die schlichte wie geniale Zentralformel von Emil Coué. Wer sie morgens sofort nach dem Erwachen und abends knapp vor dem Einschlafen mindestens zwanzigmal hörbar litaneimäßig und völlig ohne Willensanstrengung vorsagt, wird auf jeden Fall Erfolg haben.

Dazu Dr. Gustav Leibeltern (*Angstzustände und deren Überwindung wiederentdeckt, Ausgabe 1975*): "Es ist durchaus verständlich, daß einer, der das erste Mal davon hört, verwundert ausruft: Das ist doch nicht möglich, daß man nur zweimal am Tag je zwanzigmal die berühmte Formel hersagen muß, um gesund zu werden. Das gibt es nicht!" Denn jeder Gedanke, den Sie in sich aufnehmen, dem Sie sich hinneigen, zu dem Sie immer wieder zurückkehren, strebt nach dem Gesetz der Zielstrebigkeit des Unbewußten danach, sich zu verwirklichen. Er verwirklicht sich soweit als möglich ohne Ihr Wissen und Wollen.

Der amerikanische Soziologe Robert Murton bestätigte in eindrucksvoller Weise durch seine Studien die Aussagen von Emil Coué.

Robert Murton hat in seinen Studien erkannt, daß die Prophezeiungen, die wir uns selbst geben oder die uns von außen gegeben werden, in einem ungeheuren Maße unser Leben bestimmen. Diese „sich selbst erfüllenden Prophezeiungen“ beeinflussen alle Bereiche unseres Lebens, unsere Gesundheit, unseren beruflichen Erfolg und die gesamte Ausbildung. Überall wirkt diese „SEP“! Robert Murton sagt selbst, daß die SFP allumfassend sind, das heißt, sie umfassen alle Bereiche des menschlichen Lebens. Für uns ist diese Aussage

Im Gegensatz zur Grundformel, welche in normaler oder langsamer litaneimäßiger Sprechgeschwindigkeit vorgesagt wird, sind die Schnellsuggestionen, wie schon der Name sagt, rasend schnell und energisch vorzusagen. Die berühmteste Coué-Schnellsuggestion ist die „Es geht weg, es geht vorüber, es geht vorbei“- Formel.

Zur Schmerzbekämpfung halten sie Ihre Hand über die schmerzende Stelle, bei psychischen Problemen (wie zum Beispiel Angst) vor die Stirn und sagen ca. 30 Sekunden bis eine Minute immer wieder ohne Unterbrechung und so schnell wie möglich: wegwegwegweg.... Wenn nötig wiederholen. Manch-



besonders wichtig, denn so können wir auch verstandesmäßig erklären wie die Coué- Methode wirkt, und wir prophezeien uns weiterhin, daß es uns mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser geht.

Ein besonderer Teil der Coué- Methode sind die Schnellsuggestionen. Es handelt sich hierbei um Suggestionen, welche zum Beispiel in der Schmerzbekämpfung verwendet werden.

mal bis hundertmal pro Tag. Nicht anzuwenden bei nicht abgeklärten Schmerzen.

An dieser Stelle sei noch einmal darauf hingewiesen, daß die Coué-Methode auf keinen Fall den Arzt ersetzt. Sie kann jedoch ihn und Sie in den Bemühungen um Ihre Gesundheit ganz wesentlich unterstützen.

Die Kann-Suggestion

Die alles erleichternde Schnellsuggestion- ob in der Schule, bei einfachen Tätigkeiten des täglichen Lebens, bei schwachem Selbstvertrauen, bei großen Prüfungen, schwierig erscheinenden Arbeiten. Auch hier sprechen wir in hoher Geschwindigkeit - wie oben: ich kann es, ichkannichkannichkann....

**„Wir streben mehr danach, Schmerzen zu vermeiden, als Freude zu gewinnen.“
(Sigmund Freud)**