



Wir brauchen unseren Kindern lediglich erklären, dass sie sich ein Vorstellungsbild von dem machen sollen, was sie erreichen möchten.

nun offensichtlich oder auch etwas verdeckt.

- Beginnst du den Tag mit einem Lächeln, wird dir vielleicht eines zurückgegeben und du hast den Start bereits erfolgreich begonnen. Und sollte kein Lächeln zurückkommen, fühlst du dich unabhängig davon bereits viel besser.

Ich denke, dass Eltern und Grosseltern ihre Sprösslinge möglichst früh mit geeigneten Büchern spielerisch an das positive Denken heranführen können.

Dazu ist mir ein geeignetes Buch von Luise L. Hay in die Hände geraten: «Ich bin, was ich denke!». Die Kraft der Affirmationen für Kinder (ab 5 Jahren). In diesem Buch erfahren Kinder, was der Unterschied zwischen negativen und positiven Gedanken und Handlungen ist.

heit nachtragen, noch die Zukunft vorbestimmen

- sie mitbestimmen lassen, wo es für sie auch möglich ist
- ihnen viel Liebe und Achtsamkeit schenken
- ihnen unser Gehör schenken, wenn sie danach verlangen

Heute zeigt mir die Coué-Methode auf, dass es unseren Kindern viel einfacher gemacht werden könnte, wenn die Eltern diese Methode kennen würden. Und die Methode von Emile Coué ist einzigartig, einfach nur genial:

Wenn sie dies mit dem Willen zur Veränderung paaren, werden sie – im Rahmen des Möglichen – garantiert grossen Erfolg haben.

Auch auf zwischenmenschlicher Basis gibt es grossartige Beispiele, unseren Jungen eine starke und einfache Hilfe auf den Weg zu geben. Auch dies ist natürlich altersunabhängig:

- Siehst du in deinem Gegenüber etwas, das dir nicht gefällt, schau auf das was dir an ihm gefällt. Denn je der Mensch hat gute und weniger gute Seiten vorzuweisen. Sei dies

Autorin: Beatrice Gamper, dipl. Autosuggestionstrainerin

Gedanken zum positiven Denken



Schon öfter habe ich gehört, dass positives Denken nicht hilft, sogar kontraproduktiv ist.

Wenn man zum Beispiel eine rosarote Brille aufsetzt und sagt, alles ist gut ...

Das ist mit positivem Denken sicher nicht gemeint. Es geht mehr darum, wahrzunehmen was ist und sich dann aber auf das zu konzentrieren was hilfreich ist. Es ist nicht gut, wenn man nur auf das schaut, was nicht gefällt oder «negativ» erscheint.

Machen wir uns bewusst, dass das was wir in der Welt sehen, die sogenannten Tatsachen, auch irgendwann erschaffen wurde. Es wurde etwas so oder so getan und das ergab die Tat-Sache. Das bedeutet, dass es auch wieder

anders gemacht werden kann. Nix ist fix oder in Stein gemeisselt.

Meiner Meinung nach braucht es die richtige Balance zwischen «Positivem» und «Negativem» (alles ist relativ je nach Sichtweise). Wir sollten uns aller-

dings immer wieder bewusst machen, dass alles worauf wir unseren Fokus (Aufmerksamkeit) richten wächst, im Guten wie im «Schlechten».

Wobei schlecht auch wieder eine Beurteilung ist und es durchaus sein kann, dass aus etwas sogenannt Schlechtem etwas Gutes entstehen kann/konnte.

Es heisst so schön, im Nachhinein ist man immer klüger. Da ist was dran. Ohne Eier aufzuschlagen kann man keinen Kuchen backen. Oft muss erst etwas kaputt gehen, damit etwas Neues entstehen kann. Gesunder Optimismus ist wohl der Mittelweg.

Der Coué-Spruch unter der Lupe

Anwendung: Jeden Morgen nach dem Erwachen und jeden Abend vor dem Einschlafen, soll man die Augen schliessen, ohne die Aufmerksamkeit auf das zu richten was man sagt. Danach wiederholt man ziemlich laut, um seine eigenen Worte zu hören, den folgenden Satz etwa 20-mal, indem man z.B. an einer Schnur zwanzig Knoten abzählt:

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

Schon öfters habe ich von Teilnehmenden eines Coué-Vortrages den Einwand gehört, dass der Satz «Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser» nicht richtig sei oder ihn in Frage stellten. Es könne doch auch gut sein, wozu dann immer besser und besser?

Die Erklärung mit den Worten von Emile Coué aus dem Buch Coué Autosuggestion

Da die Worte «in jeder Hinsicht» sowohl seelische als auch körperliche Beschwerden miteinschliessen, erübrigt sich die Durchführung spezieller Autosuggestionen.

Bei Frau Dr. med. G. Lucci «Die Verwirklichung der Wünsche» steht:

Wem geht es so gut, dass es nicht noch besser gehen könnte, wer ist so gesund, dass er nicht noch mehr Kraftreserven brauchen könnte?

Wer die Coué-Methode nur kurze Zeit anwendet zur Heilung von Krankheit oder als Mittel, aus seinem Pech herauszukommen, der ahnt nicht, was er an Vertrauen, Gesundheit, Harmonie und Glück noch dazu gewinnen könnte.

Diesen Aussagen kann ich nur beipflichten. Nur wer die Methode konsequent ausübt, kann die Erfahrungen machen. Das Ziel ist, unser Unterbewusstsein, das unsere Programme und Glaubenssätze speichert, auf einfache Weise zu erreichen und positiv bzw. harmonisierend einzuwirken.

Bei der Zahnärztin, Erfahrungsbericht

Im Mai dieses Jahres hatte ich einen Termin bei meiner Zahnärztin, Arbeit an meinem Implantat und eine Füllung neu setzen. Im Gegensatz zu früher, machte ich mir im Vorfeld keine Gedanken darüber. Ich blieb gelassen und liess den Tag auf mich zukommen. Ich habe es mir zur Gewohnheit gemacht, meine Vorstellungskraft öfters zu Hilfe zu nehmen und mich auf das Ereignis positiv einzustimmen.

Als ich dann auf dem Stuhl in der Praxis lag war ich völlig ruhig und entspannt. Ich sagte mir die ganze Zeit, dass alles gut läuft, jeder Handgriff sitzt. Während sie an der Krone bohrte, sah ich mich durch eine Allee mit Kirschbäumen in voller Blüte gehen. Jedes Mal, wenn der Wind blies, fielen viele hellrosa Blütenblätter auf den Boden. Es war wunderschön. Die Füllung wurde leicht erneuert. Ich liess es ohne Betäubung geschehen. Dabei spürte ich nur, dass etwas in meinem Mund gemacht wurde.

Als die Behandlung fertig war, fragte die Zahnärztin, ob ich denn keine Schmerzen verspürt hätte. Ich verneinte und erzählte ihr von der Kirschbaumallee und was ich mir vorgestellt hatte. Sie sagte daraufhin, ich wäre so entspannt gewesen, nicht so angespannt und verkrampft wie viele andere. Ich wäre sehr locker gewesen.

Das war ein positiver Zahnarztbesuch. Früher hatte ich mir vorher immer viel zu viele Gedanken in die negative Richtung gemacht. Was definitiv kontraproduktiv ist.

