



Erfahrungsberichte

Guten Morgen liebe Beatrice und Urs

Am Samstag, 23. März 24 habe ich das Basisseminar von Coué besucht. Dieses Seminar motiviert mich, meinen Gedanken vermehrt Beachtung zu schenken. Ihr habt das Gedankengut von Coué verständlich rübergebracht. Ich danke euch von ganzem Herzen, für eure wertvolle und mit Hingabe geprägte Arbeit. Schön, dass es euch gibt. Ich wünsche euch in jedem Augenblick das Beste.

Herzlichst Verena Käser

Wow, ich durfte heute in Bremgarten das Coué-Basisseminar besuchen, welches von Beatrice und Urs Gamper durchgeführt wurde. Ich durfte ein sehr spannendes und wirkungsvolles fast neues Werkzeug mit nach Hause nehmen. Ich durfte mich auch als Coué-Mitglied einschreiben, und erhalte somit auch ihre spannende Zeitschrift, welche ich nun

6-mal pro Jahr erhalten werde. Darauf freue ich mich jetzt schon. Neue Mitglieder sind von Herzen Willkommen!

Vielen Dank von meiner Seite!

Mit Grüßen Edith Lussi

Lieber Urs, liebe Beatrice

Nochmals vielen Dank für das Coué-Basisseminar vom letzten Samstag und die Unterlagen sowie die Kurs-Bestätigung! Ich bin voll in Fahrt und freue mich sehr über das Gelernte. Heute Morgen musste mein Mann zum Arzt wegen zu hohen Blutwerten. Er hat seit dem letzten Arztbesuch nichts geändert im Leben, ausser dass wir die letzten Tage seinem Körper gesagt haben, dass die Blutwerte ganz normal sind. Und siehe da: Sie waren sehr viel besser. Erstaunlich viel besser in 3 Monaten!!! «

Herzlichst WR

Autorin: Beatrice Gamper

Wer sagt denn, dass wir müssen?

Ich kann, weil ich will, was ich muss. (Immanuel Kant)

Wer sich vom Müssen befreien kann, ist wirklich befreit. Neulich haben sich in Baden/AG zwei Männer unterhalten. Einer davon fragte sein Gegenüber: „Wie lange musst du denn noch?“

Da dachte ich, wer sagt denn, dass er muss? Ich erinnerte mich an ein Kapitel aus dem Buch von Karin Kuschik „50 Sätze, die das Leben leichter machen“. Darin behandelt sie dieses Thema. Das war für mich sehr aufschlussreich.

Wer sagt denn, dass wir müssen, woher kommt das? Im Grunde genommen haben wir es in der Hand. Das „Müssen“ entsteht doch, weil wir etwas unbedingt wollen. Z. B. Arbeit, Familie, ein

Haus, Auto und Urlaub. Daraus ergeben sich „Verpflichtungen“ und wir tun oft Dinge, die wir eigentlich gar nicht machen möchten. Wir zwingen uns in ein selbstgemachtes „Gefängnis“ von müssen. Frau Kuschiks Tipp: Vor allem Sätze zu analysieren, welche mit „Ich muss“ und „Ich kann nicht“, beginnen.

Wenn wir denken, wir müssen, entsteht ein enormer Druck. In so einer Situation ist es gut innezuhalten und sich zu fragen, was wäre, wenn ich das nicht mache. Was würde ich verlieren, wenn ich nein sage, z. B. zu dieser Arbeit, dem Hausbau, einer „Freundin“, weil es für mich nicht stimmig ist? Sich das bewusst zu machen, hilft zu erken-

nen, was Ihnen wirklich wichtig ist und wenn es wichtig ist, das „Müssen“ in „Ich will das“ umzuwandeln. Vielleicht erkennen Sie dann, dass Sie gar nicht so viel brauchen, um glücklich zu sein oder was Sie wirklich glücklich macht.

Regelmässig eine innere Einkehr zu machen hilft uns, auf unserem individuellen Weg zu bleiben und unsere Einzigartigkeit zu leben. Mit jedem NEIN zu etwas, was nicht stimmig ist, sagen Sie JA zu sich. Das nenne ich Selbstfürsorge.

Beatrice Gamper

*Coué-Beraterin, Redaktorin
und Autorin*