

Coué – Basisseminar vom 25. Februar 2023

**Ganz ohne Erwartungen bin ich am
Samstagmorgen im Kurslokal angekommen.**

Es waren einige der 12 Teilnehmer bereits da. Herzlich wurden alle von Beatrice und Urs empfangen. Nach der Vorstellungsrunde war mir schnell klar, dass sich hier 12 ganz unterschiedliche Teilnehmende mit individuellen Wegen und doch sehr vielen Schnittpunkten zusammengefunden haben.

Die Reise kann beginnen

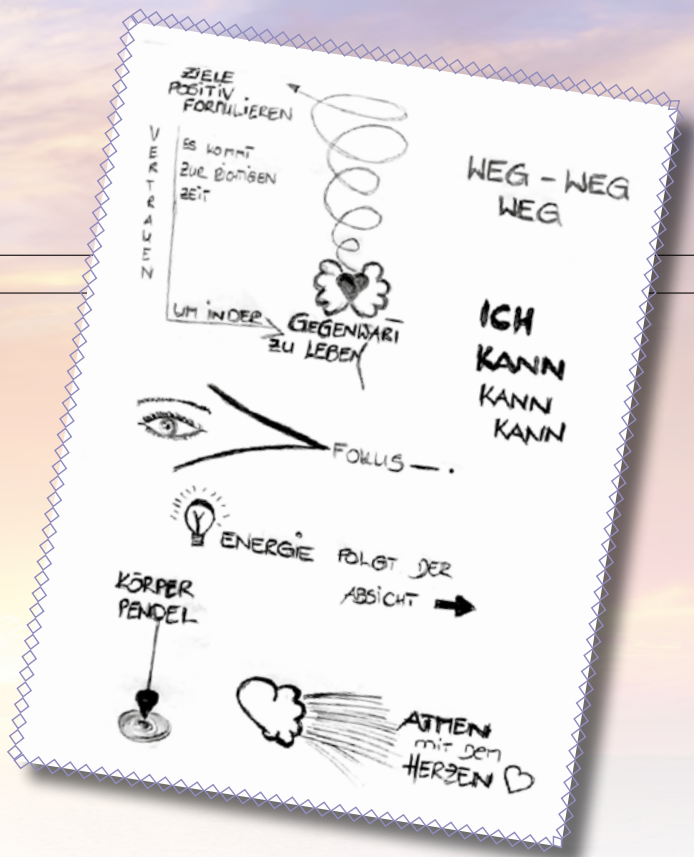
Die Geschichte von Emile Coué und dem wichtigen Satz, «Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser», war natürlich der Einstieg. Es waren aber nicht nur die Worte, sondern das, was wir darüber hinaus erleben durften, was die Methode so klar aufzeigen kann. Das Seminar wurde also kein Theorie- sondern auch ein Erlebniseminar.

Angefangen mal bei unserer Entstehung, dass wir ja keine Anleitung mitgeliefert bekommen haben. Aber trotzdem haben wir vieles Schritt für Schritt gelernt. Als Kind sogar ohne gross darüber nachzudenken, unvoreingenommen, neugierig, meist, bis uns jemand mit seinen Erfahrungen zur Seite stand und prägte. Genauso wie wir unsere Kinder unterstützen, immer mit bestem Wissen und Gewissen.

Ich habe versucht, einige für mich wichtige Punkte bildlich festzuhalten:

Wir leben in der Gegenwart, dazu können wir unsere Ziele positiv formulieren und darauf vertrauen, dass es zur richtigen Zeit passend eintreffen wird. Coué hilft in der positiven Spirale oben zu bleiben. Natürlich kann das Ziel jederzeit angepasst werden. Wichtig ist den Fokus zu behalten, denn die Energie folgt der Absicht. Sind Wille und Vorstellungsbild im Widerstreit, gewinnt immer die Vorstellungskraft. Spannen Vorstellungskraft und Wille zusammen, multipliziert sich das Resultat. Was für eine coole Synergie, oder? Was so viel heisst wie, dass die Vorstellungskraft gelenkt werden kann, in dem man sein Vorstellungsbild nach seinen Wünschen wählt

Was bedeutet das dann, wenn ich es anwenden will. Dazu gibt es noch zwei zentrale kurze Coué-Formeln: «Weg-Weg-Weg» und «Ich kann, kann, kann». Es darf einfach sein. Diese beiden Methoden haben wir in verschiedenen Übungen getestet, und es war schon verblüffend. Da waren plötzlich Daumen unterschiedlich lang. Beine wieder gleich lang. Hände zusammengeknotet und dann gingen sie wieder auf. Arme unterschiedlich hoch, wegen Einkaufstüten und Luftballonen.



Menschen wurden zu Brettern und umhergetragen oder mit 4x2 Fingern auf einen anderen Stuhl versetzt. Das Eindrücklichste an mir zu erfahren, war der Körperpendel (diese Möglichkeit wurde spontan nach einem Vortrag von Hampi van de Velde, in die Gruppe getragen. Anm. der Redaktion). Da ich mich bereits mit Pendeln und Kinesiologie auskenne, diese Version aber noch nie praktiziert habe, erstaunte mich mein eigener Körperpendel. Wow – grossartig – so einfach – so klar. Erlebar an einem Basisseminar.

Mein Fazit: Die Coué-Methode ist einfach, für jeden überall praktikierbar. Das ist es, was sie für mich so genial macht. Es hilft auch, dass man positives Gedankengut weitergibt.

Danke, Beatrice und Urs, dass ihr das hier so erfrischend und passend für die jeweilige Gruppe weitergebt. Auf die Gedanken, Wünsche und Bedürfnisse sofort eingegangen seid. Danke für die Möglichkeit, sich mit «Gleichgesinnten» zu vernetzen. Danke, dass es uns so mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser gehen kann.

Daniela Gamper ist Coué-Mitglied