

Erlebnisbericht



Basisseminar vom 2. April 2022 in Bremgarten

Am letzten Samstag trafen sich total 16 Coué-Interessierte und -Begeisterte im Restaurant Bijou in Bremgarten zum Basisseminar, welches von Beatrice und Urs Gamper organisiert und freudig geleitet wurde.

Trotz Schneegestöber und winterlichen Verhältnissen waren alle pünktlich und der Tag begann mit einer fröhlichen Kaffee- und Gipfeli-Runde. Man begann sich anzunähern und sich kennenzulernen. Bei der Vorstellungsrunde wurde mir bewusst, welche Schicksalsschläge und schwere Zeiten (fast) jeder von uns durchlebte oder eben grad durchleben «muss». Plötzlich fühlte ich mich nicht mehr allein mit meinen Gedanken und Sorgen. Mich dünkte, diese Vorstellungsrunde verband uns und ebnete den Grundstein für einen erfolgreichen, erlebnisreichen und eindrücklichen Tag.

Alle hatten unterschiedliche Erwartungen und doch irgendwie waren sie alle gleich: Wir wollen die Coué-Methode besser kennenlernen, selbst erfahren und in unser Alltagsleben integrieren.

Beatrice und Urs hatten den Ablauf bestens geplant, gingen aber trotzdem sehr spontan auf Bedürfnisse oder «gwunderige» Fragen ein, so dass es ein lockeres Lernen und Austauschen wurde:

- Zum Beispiel der spontane Versuch, eine Person von vier weiteren Personen mit deren Zeigefinger – und

natürlich Gedankenkraft anzuheben, beeindruckte mich enorm, da es funktionierte.

- Das gemeinsam gesprochene «weg, weg, weg» wird mich in Zukunft bei jedem von mir angewandten «weg, weg, weg» in Gedanken begleiten und ich spüre dabei die Kraft aller Anwesenden.
- Die «Positiven Ansprachen» werde ich versuchen, selbst gesprochen, aufzunehmen, um sie immer wieder hören zu können – eine Wohltat für Körper und Seele.
- Den Coué-Spruch «Es geht mir jeden Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser» habe ich abgeändert, sodass er für mich noch stimmiger ist und ich ihn in Zukunft immer, wie empfohlen, wiederholen werde.

Ja, es brauchte etwas Überwindung, mich auf den Weg nach Bremgarten zu machen, auf unbekannte Leute zu treffen und vor allem, mir diesen Samstag Zeit zu nehmen. Für mich bedeutet «Wandel der Zeit» auch, dass ich das Gefühl habe, in den letzten Jahren we-

niger Zeit zu haben. Man sagt, mit dem Alter vergeht die Zeit immer schneller. Das mag wohl so sein.

Trotzdem denke ich, gibt es so viele Dinge, die uns heutzutage angeboten werden und uns suggerieren, dass wir dies und jenes auch noch machen, kaufen, erledigen sollten. Dadurch fühlen wir uns gehetzt und gestresst und oft auch ungenügend.

Stellen Sie sich vor, dass auch Kinder schon an Burnout leiden können. Da erscheint es mir doch umso wichtiger, den Fokus auf die Dinge zu richten, die einem etwas zurückgeben. Aus diesem Grund möchte ich alle inspirations-Leser*innen dazu ermutigen, sich die Zeit zu nehmen, die Vortrags- und Seminarreihe zu «studieren» und zu überlegen, welches Thema ihnen eine wertvolle Unterstützung im Alltag bieten kann.

Nehmen Sie Ihr Leben selbst in die Hand. Mit der Coué-Methode ist das möglich. Ich bin sicher, dass Sie noch mehr Freude, Zufriedenheit und Erfolg erfahren werden.

