

# Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion

Steuern Sie Ihr Leben selbst

Eine der Methoden, die mich stark beeindruckt hat, ist die Methode der „**Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion**“ nach **Emile Coué**. Sie bestätigt mich in dem, was ich selbst täglich praktiziere und mit dem ich große Erfolge feiern konnte: Erfolg und Heilung kommen ausschließlich aus Dir selbst! Nicht zuletzt deshalb bin ich bei der selbstorganisatorischen Hypnose gelandet. Wenn Sie schnelle Ergebnisse im Hinblick auf die Funktionsweise Ihres Unterbewusstseins erleben möchten praktizieren Sie die **Autosuggestion nach Coué**. Coué selbst, der im Übrigen auch als Entdecker des Placebo-Effekts gilt, hat mit seiner Methode Anfang des 20.-Jahrhunderts nachweislich mehreren tausend Menschen geholfen, teilweise als unheilbar geltende „Erkrankungen“ zu heilen. Es gibt kaum einen besseren Beleg für die heilende Wirkung von Gedanken.



## Autosuggestion

Suggestion ist nach Coué „ein Vorgang, der darin besteht, dass ein Gedanke dem Gehirn eines anderen Menschen aufgedrängt wird.“ Er fragt: „Gibt es dergleichen?“ und antwortet:

*„Eigentlich nicht. Als selbständiges Geschehen kommt die Suggestion gar nicht vor; ihre notwendige Vorbedingung ist, dass sie sich bei der zu beeinflussenden Person in Autosuggestion verwandelt.“* Und so definiert Coué Autosuggestion wie folgt: *„Durch uns selbst bewirken, dass ein Gedanke in uns selber Wurzel fasst.“* Wird das Suggestierte nicht angenommen, bleibt die Suggestion für den Betreffenden wirkungslos. Es verhält sich also genau wie mit der Hypnose – damit die Methode funktioniert, muss sie emotional angekommen werden, das Unbewusste muss die Erlaubnis dazu erteilen.

Jeder Mensch übt, überwiegend völlig unbewusst, vom ersten bis zum letzten Atemzug, Autosuggestion aus. Häufig nicht unbedingt zu seinem Nutzen, sondern auch zu seinem Schaden. Krankheit zu fürchten, heißt sie zu verursachen. Erkennt der Mensch seine Autosuggestion und ihre Gesetze, kann er sie ändern. Dazu muss er lernen, wie das Unbewusste funktioniert und aktiv mit ihm arbeiten.

Durch eine Pädagogik, die sich nicht mit Autosuggestion befassen mag, sondern den Menschen in der Unmündigkeit verharren lässt, ihn vielmehr auch als Erwachsener fremdbestimmen will, lernen alle, sich im Problemfall an die falsche Instanz zu wenden: den Willen, und müssen deshalb scheitern. *„Nicht der Wille ist der Antrieb unseres Handelns sondern die Vorstellungskraft“*, das ist der Kern des Coué'schen Systems, mit dem der Erfolg erklärt und erreicht wird. Auch dies haben Autosuggestion und Hypnose gemeinsam (Coué, von Hause aus Apotheker, war nebenbei auch als Hypnotiseur tätig).

Coué zur Vorstellungskraft und Handlungsfreiheit:

*„Da pochen wir nun stolz auf unseren freien Willen und glauben Handlungsfreiheit zu haben in allem, was wir tun, und sind in Wirklichkeit nur klägliche Marionetten in der Hand unserer Vorstellungskraft. Wir hören erst auf, Marionetten zu sein, wenn wir gelernt haben, unsere Vorstellungskraft zu*

*meistern.“*

## Coués 4 Gesetze:

1 Im Widerstreit zwischen Wille und Vorstellungskraft siegt letztere ausnahmslos.

2. Im Konflikt zwischen Wille und Vorstellung beträgt die Vorstellungskraft – bildlich gesehen – soviel wie das Quadrat der Willenskraft.

3. Sind Wille und Vorstellungskraft gleichgerichtet, so addieren sie sich nicht, vielmehr ist die Endkraft das Ergebnis einer Multiplikation beider Energien.

4. Die Vorstellungskraft ist lenkbar.

Sind wir wirklich so erfolgreich? Funktioniert es garantiert?

Keiner kann darauf besser antworten, als Coué:

*„Fast ausnahmslos kann jede Krankheit unter Einwirkung der Autosuggestion zum Schwinden gebracht werden; diese Behauptung klingt freilich sehr kühn und wenig glaubwürdig. Aber ich sage ja auch nicht: jede Krankheit schwindet in jedem Falle, sondern nur: sie kann schwinden. Das ist ein Unterschied.“*

Was Coué damit zum Ausdruck bringt, ist, dass Autosuggestion natürlich keine „Wunder“ bewirken kann. Alles muss im Rahmen der Möglichkeiten liegen. Autosuggestion vermag vermeintliche mentale Grenzen zu überwinden und weit hinauszuschieben, Dinge zu erreichen, die man nicht für möglich gehalten hat, weil man bisher keine Vorstellung davon entwickelt hat. Es können z.B. keine Organe zum nachwachsen gebracht werden, wohl aber kann erreicht werden, mit diesem Manko besser leben zu können. Auch können Gene aktiviert und quasi „umprogrammiert“ werden. Deshalb hat Autosuggestion auch nicht das geringste zu

tun mit esoterischem Blödsinn. Die Effekte sind längst wissenschaftlich bekannt, die Erkenntnis hat in den Köpfen der Menschen jedoch leider immer noch nicht so weit Platz ergriffen, wie der Ansatz es verdient hätte. Die überwiegende Mehrheit ist immer noch der Meinung, Heilung und Erfolg kämen von Außen und hat gerade deswegen keinen Erfolg und erleiden unnötige Schmerzen und Leiden.

Gesagtes gilt auch bezüglich der Anwendung der Hypnose sowie HypnoCoaching.

### **Autosuggestion kann in folgenden Fällen helfen:**

- Unterstützung der Selbstheilung
- Steigerung des Selbstwertes
- Persönlichkeitsentwicklung
- wirtschaftlicher Erfolg
- Sport
- Lampenfieber kontrollieren
- Impulskontrolle
- u.v.m.

Autosuggestion kann also in allen Lebensbereichen erfolgreich eingesetzt werden, wie auch die Hypnose als Verfahren.

## **Die Ich-kann Methode**

Autosuggestion ist also der Prozess, durch den Sie Ihr Unbewusstes trainieren können, an etwas zu glauben. Dies wird erreicht durch Selbsthypnose oder wiederholte Selbst-Affirmationen und kann als eine selbstinduzierte Beeinflussung der Psyche angesehen werden. Es erfolgt gleichsam bei fortgesetzter Anwendung eine neuronale Veränderung im Gehirn, es werden neue neuronale Bahnen geschaffen, so wie bei allen erfolgreichen Lernprozessen. Die Wirksamkeit der autosuggestiven Gedankenformeln kann durch mentale Visualisierungen des angestrebten Ziels erhöht werden. Der

Erfolg der Autosuggestion wird umso wahrscheinlicher, je konsistenter und länger (bzw. öfter) sie angewendet wird.

Bei der Autosuggestion wird derselbe formelhaft umrissene Gedanke (z.B. „Der Schmerz geht weg, weg, weg ...“) über längere Zeit in Form mentaler Übungen wiederholt, bis er zum festen Bestandteil des unbewussten Denkprozesses geworden ist. Der Geist beeinflusst die Materie, Geist und Materie sind im Grunde eins! Das wissen wir spätestens seit der modernen Quantenphysik ([siehe dazu meinen folgenden Beitrag](#)).

Festzuhalten ist folgender wichtiger Grundsatz von Coué:

*„Jede Vorstellung, wir in uns tragen, ob gut oder schlecht, strebt nicht nur danach, sich zu bewahrheiten, sondern sie wird für uns im Bereich des Möglichen tatsächlich zu einer Wirklichkeit.“*

Jede Vorstellung hat also eine Verwirklichungstendenz, auch Propensität genannt. Wenn die Vorstellung also realisierbar ist, so wird sie auch zur Realität! Die Lösungen und Propensitäten fallen nicht von Himmel, sondern sie verwirklichen sich, wenn wir die zu Ihrer Lösung notwendigen Schritte einleiten.

Wenn alles so einfach ist, warum dann überhaupt Hypnose?

Nun, wie Sie sicher erkannt haben, ist auch die Autosuggestion mindestens dem Bereich der Selbsthypnose zuzuordnen. Man geht hier auch nicht über eine bewusst induzierte Trance. Wohl aber erfolgt bei der formelhaften Wiederholung der autosuggestiven Formeln eine Aufmerksamkeitsfokussierung, wie wir Sie auch in einer hypnotischen Trance erleben. Autosuggestion und Hypnose arbeiten beide auch über die Vorstellungskraft, es sind mentale Methoden. Beide Methoden haben also viel gemeinsam.

Autosuggestion verwendet jedoch keine aufdeckenden Verfahren, wie es bei der Hypnose häufig der Fall ist, und ist immer auch

Selbsthypnose, kommt also ohne einen Hypnotiseur aus. Auf der einen Seite ist dies von Vorteil, auf der anderen Seite können besonders bei psychischen Verstörungen, Blockaden und Hemmungen die dahinterliegenden Ursachen nicht aufgedeckt werden. Hypnose kann all dies jedoch leisten und die Ursachen der Probleme beseitigen oder überwinden.

Autosuggestion wie Hypnose / HypnoCoaching machen den Weg frei – indem sie helfen, den Kopf von negativen nicht förderlichen Gedanken zu befreien und durch positive Gedanken und Vorstellungen zu ersetzen. Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion und/oder das Verfahren des HypnoCoaching, ist die Basis für ein erfolgreiches, freudvolles und glückliches Leben in Wohlstand und Gesundheit. Grund genug, sich mit den Methoden zu befassen und aktiv anzuwenden!

Deshalb verwende ich in meinen Coachings / **HypnoCoachings** durchaus auch die Methode der Autosuggestion an, entweder ergänzend oder einzeln. Das hängt vom jeweiligen Problem ab und dem, was erreicht werden soll. In diesen Fällen kann ich Ihnen die Methode der Autosuggestion, evtl. auch im Rahmen eines Seminars oder Workshops systematisch erklären und erleben lassen. Mit verblüffenden Effekten. Lassen Sie sich überraschen ... Erfolg ist planbar!

Wenn Sie also wirklich den erfolgreichen Weg gehen und Ihre Ziele mittels Autosuggestion erreichen wollen, dann nehmen Sie gerne **Kontakt** mit mir auf!

---

# Heilung und Erfolg mit Gedankenkraft

Im F&A-Teil habe ich Ihnen ja bereits einige Informationen darüber gegeben, wie Hypnose auf der neuronalen und physiologischen Ebene wirkt, wie man also nur mit bloßer Vorstellung, Imagination und Gedanken, geistig-mental auf den Körper (die Materie) einwirken kann und damit zu Erfolg und Heilung gelangen kann. Wie das Ganze nun auf rein physikalischer Ebene funktioniert, darum geht es in diesem Beitrag. Selbstverständlich wirkt dieses Prinzip mit jeder Technik, absichtsvoll eingesetzter Gedanken, wie z.B. Meditation, es ist also nicht notwendigerweise Hypnose anzuwenden. Übrigens beruht auch der sogenannte **Placebo-Effekt** auf diesen Prinzip.

Man kann den Prozess von Hypnose und Selbstheilung auch auf einer rein physikalischen Ebene betrachten. Der Körper ist im Grunde nichts weiter als ein Haufen von Atomen (biologisch ist er ein Zellhaufen). Im Falle einer Verstörung, wie einer Verletzung, wird **automatisch ein Selbstheilungsmechanismus** in Gang gesetzt, und zwar über **elektromagnetische Wellen**.

Da wären wir nun bei der Angewandten Physik angelangt, der **Relativitätstheorie** und **Quantenphysik**, die wir hier auf belebte Körper anwenden. Zum Thema Selbstorganisation und Selbstheilung sei dahingehend nur noch darauf verwiesen, dass der Sprung von Elektronen nahe der Lichtgeschwindigkeit stattfindet und dabei wird die Zeit gedehnt (nach den Erkenntnissen der Relativitätstheorie). Das bedeutet, ein Außenstehender sieht alles in Zeitlupe. Klient und Coach sind während des Coachings oder der Therapie Außenstehende, die Prozesse von Problemlösung und Heilung in unserem Inneren, die wir mit dem Coaching / der Therapie auslösen, könnten wir nur in Zeitlupe wahrnehmen. Für uns vergeht dabei vielleicht nur eine Stunde und in der verletzten Stelle oder Zelle bzw. bei

der psychischen Verstörung (wie auch einer Erfolgshemmung) vergehen durch die Zeitdehnung Tage. Deshalb kommt uns der Prozess bis zur Problemlösung oder zur Heilung auch häufig so lang vor. Und deshalb liegen zwischen den Sitzungsterminen meist auch 1-2 Wochen. Wir nutzen dabei also konsequent universelle Zyklen und Naturgesetze. Wir bereiten dabei aber nur vor – alles andere macht der Körper selbst (wer sich dafür interessiert, dem sei das hervorragende Buch von *Gisbert Niederführ „Mohammed Khalifa – Heilen nur mit den Händen“, 2001* an´s Herz gelegt. Es geht dort allgemein um Heilung, nicht Hypnose).

Es interessiert uns aber natürlich brennend, wie es möglich ist, allein mit der Kraft von Gedanken und inneren Bildern (über den Geist), Materie und Verhalten zu beeinflussen. Dazu liefert uns vor allem wieder die Quantenphysik schlüssige Erklärungen (siehe hierzu auch *Joe Dispenca's Buch „Du ist das Placebo – Bewusstsein wird Materie“, 2014*).

Uns wurde beigebracht, dass wir uns die Realität als etwas Festes und Sicheres vorzustellen haben – dabei lehrt die moderne Quantenphysik, dass die Realität mitunter eher so etwas wie ein bewegliches Ziel ist. Die Realität teile sich zudem auf in Geist und Materie (Dualismus). Das Universum wird wie eine Riesenmaschine gesehen, in dem alles vorausberechnet und vorhergesehen werden kann.

Die Welt der Atome, der Energie und der Aktionen der immateriellen Welt jenseits von Raum und Zeit geht über die Erklärungsansätze der klassischen Physik jedoch weit hinaus. Die winzig kleine Welt der Atome, Elektronen und Photonen verhält sich allerdings überhaupt nicht, wie die Dinge der Welt, wie wir sie sehen.

Die Quantenphysik geht heute davon aus, dass Atome zu 99,999999999999 % aus leerem Raum bestehen (siehe die Arbeiten u.a. von *Niels Bohr*)! Selbstverständlich ist der Raum nicht wirklich leer, er ist Energie, exakt – der Raum besteht



aus einem gewaltigen **Spektrum an Energiefrequenzen**, die eine Art unsichtbares, zusammenhängendes Informationsfeld bilden (**Quantenfeld**). Es ist wissenschaftliche Tatsache, dass egal wie fest uns Materie erscheinen mag, auch das Universum im Wesentlichen schlicht aus Energie und Informationen besteht!

Nun entdeckten die Quantenphysiker eben auch, dass die sich subatomare Materie in der Quantenwelt so gar nicht verhält, wie die Materie, mit der wir es gewöhnlich zu tun haben. Sie hält sich nicht an die Gesetze der klassischen Physik, sondern erscheint vielmehr etwas chaotisch und unberechenbar, die Grenzen von Raum und Zeit ignorierend. Materie ist vielmehr ein vorübergehendes Phänomen. Mal ist sie da, mal verschwindet sie. Sie existiert nur als Tendenz, als Wahrscheinlichkeit bzw. Möglichkeit. Auf Quantenebene gibt es absolut nichts Physisches.

Die Physiker entdeckten noch etwas Seltsames: Allein durch Beobachten subatomarer Materiepartikel kann deren Verhalten beeinflusst bzw. verändert werden. Die Partikel kommen und gehen, weil sie gleichzeitig in einem unendlichen Spektrum an Möglichkeiten bzw. Wahrscheinlichkeiten existieren. Erst, wenn ein Beobachter seine Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Elektron bzw. dessen Position fokussiert, erscheint das Elektron tatsächlich an dieser Stelle. Schaut er weg, verschwindet die subatomare Materie und wird wieder Energie (siehe hierzu auch die Arbeiten *Werner Heisenbergs* zur sog. „Unschärferelation“).

Und jetzt wird es interessant: Physische Materie kann sich erst dann manifestieren, wenn wir unsere Aufmerksamkeit auf sie richten. Tun wir das nicht mehr, verschwindet sie und kehrt dorthin zurück, woher sie gekommen ist. Das bedeutet: **In der winzigen Welt der Quanten (aus der ja auch unser Körper besteht) wirkt sich der subjektive Geist auf die objektive Wirklichkeit aus. Unser Geist kann zu Materie werden und wir können mittels unseres Geistes Einfluss auf die Materie nehmen. Alles was gedacht wird, existiert oder kann**

## existieren.

In der Hypnose und weiteren Mentaltechniken (wie z.B. der Meditation) arbeiten wir intensiv mit inneren Bildern, Vorstellungen und Imaginationen. Wir arbeiten sozusagen mit „Märchenwelten“ und da können wir sogar zaubern, wir können uns die Realität schaffen, die wir uns wünschen. Die Erfahrung zeigt, dass es funktioniert. Der Quantenphysiker kann uns das sogar naturwissenschaftlich erklären: Wenn Sie sich ein bestimmtes Ereignis in der Zukunft vorstellen können, dann existiert diese Realität bereits irgendwo als Möglichkeit im Quantenfeld – jenseits von Raum und Zeit – und wartet darauf, von Ihnen beobachtet zu werden. Mittels Ihres Geistes (Gedanken und Gefühle) können Sie Einfluss darauf nehmen, wann und wo ein Elektron aus dem Nichts und Nirgendwo erscheint – so sollte es auch möglich sein, das Erscheinen beliebig vieler für Sie vorstellbarer Möglichkeiten zu beeinflussen.

Klar, das alles ist für Menschen, die zu analytischem, digitalem Denken erzogen wurden und die nur akzeptieren können, was man „greifen“ und vorausberechnen kann, schwer anzunehmen. Selbst *Albert Einstein*, der ja selbst entscheidende Beiträge zur theoretischen Physik geleistet hat, tat sich mit der Quantenphysik schwer. Er ließ sich gar zu dem vielzitierten Satz hinreißen: „Gott würfelt nicht!“. Ein Zeichen dafür, dass sein Weltbild mit Aufkommen und Verbreitung der Quantenphysik erschüttert wurde. Und so geht es noch heute Vielen.

Mit Hypnose und/oder mentalem Training konditionieren Sie Ihren Körper darauf, sich von der Vergangenheit zu lösen und zu glauben, er sei im gegenwärtigen Moment in der gewünschten Zukunft (die für Sie Heilung, Erfolg, usw. bedeuten kann). Es leuchtet nun ein, dass Veränderung nur möglich ist, wenn alte Muster und altes Denken verändert werden. Wenn Sie Ihr Leben immer mit der gleichen Geisteshaltung beobachten und immer das Gleiche tun, dann lassen Sie unzählige Möglichkeiten liegen, die Sie zu einem für Sie besseren Leben führen können!

**Beachtung schafft Verstärkung – Nichtbeachtung bringt Befreiung!** Durch stärkeren Fokus auf das, was Sie möchten, und weniger Beachtung dessen, was Sie nicht möchten, können Sie Ihre Wünsche wahr werden lassen und gleichsam das Unerwünschte vergessen, indem Sie ihm schlicht keine Aufmerksamkeit mehr schenken. Natürlich kommen auf diese Weise auch viele Symptome, „Krankheiten“, Verstörungen und allgemein Misserfolg in unsere Welt. Z.B. kann allein der Glaube (oder die Einbildung), „Dicksein“ würde zwangsläufig „krank“ machen und den vorzeitigen Tod herbeiführen, zu genau diesem negativen Ergebnis führen. Auch so mache Prognose eines „Halbgottes in Weiß“ wie „Sie haben nur noch 1 Jahr zu leben“ führt häufig zu genau diesem Ergebnis, nämlich dann wenn diese Aussage vom Betroffenen geglaubt und angenommen wird. Es gilt also im wahrsten Sinne des Wortes: **„Du bist was Du denkst!“**

**Ihre Energie folgt Ihrer Aufmerksamkeit! Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit, Ihren Geist und Ihre Gefühle auf „das Mögliche“, so fließt auch Ihre Energie dorthin. – und so beeinflussen Sie nachfolgend auch die Materie, Ihren Körper und Ihr Verhalten.** Das ist genau der Effekt, den wir u.a. in der Hypnose bewirken möchten: Ihre Aufmerksamkeit wird auf neue Möglichkeiten gerichtet, die neuen Möglichkeiten führen zu neuem Denken und Verhalten (geistige Veränderung), dies wiederum erzeugt neue Realitäten! Vom Problem zur Lösung mit der Kraft von Gedanken, aus uns selbst! Dazu muss Hypnose (oder eine andere Methode, die mit der Kraft von Gedanken arbeitet) allerdings auch emotional angenommen werden.