

# Autosuggestion für Kinder und Jugendliche

*«Ich finde es gut, dass es jetzt sogar eine Zeitschrift gibt, die mit Autosuggestion zu tun hat. Als ich in die 5. Klasse kam, lernte ich die Autosuggestion kennen ..... Zuerst zeigte ich nicht so viel Interesse, doch je mehr ich darüber hörte, desto mehr faszinierte es mich. Der Lehrer liest uns manchmal aus einem Buch vor das heisst «Die Macht ihres Unterbewusstseins». Dieses haben wir auch zu Hause, doch ich habe es nie angeschaut. Je mehr ich doch darüber hörte, desto mehr interessierte es mich. In der Schule hören wir jeden Tag ein Tonband, das der Lehrer selber besprochen hat. Nach dem Tonband machen wir immer eine Suggestion, die jede Woche neu wird.» Judith K.*

Text: Marietta Nick

Die Tatsache, dass es Schulen gibt, die mit Autosuggestion und Suggestionen arbeiten, verblüffte mich sehr. Ich traute meinen Augen nicht, 19 solch fantastische Texte von ganz verschiedenen Kindern im Internet zu finden.

Immer wieder werde ich gefragt, warum man die Methode des Mentaltrainings und positiven Denkens nicht vermehrt in Bildungsinstitutionen anwendet.

Mir ist natürlich bekannt, dass die Suggestion im allgemeinen, aber vor allem im positiven Sinne ein wertvolles Mittel ist, um Kindern zu helfen, auf einfache Art Schwächen und

## Coué im Säuglingsalter

### Das Kinderversli «Joggeli wotsch go riite?»

Emil Coué rät uns seine wunderwirkende Formel,

**Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser...**

...möglichst kindlich und ohne jegliche Anstrengung täglich mehrmals zu wiederholen.

Da ich nun Oma unserer einjährigen Enkeltochter Patrizia bin, freuen wir uns beide ab dem nachstehenden Sprüchli, das ich für alle «grossen Kinder» wie folgt geändert habe (Ursula Kern, Coué Zürich):

Joggeli wotsch go riite?	Ja, ja, ja
Joggeli wotsch du gesunde?	Ja, ja, ja
Uf allne beide Siitä?	Ja, ja, ja
I alnnä diinä Wunde?	Ja, ja, ja
Häsch am Rössli z'Frässe ghä?	Nei, nei, nei
Häsch hüt dis Coué-Sprüchli gseit?	Nei, nei, nei
Häsch am Rössli z'Trinke ghä?	Nei, nei, nei
Häsch's hüt positiv mit dim Rössli gmeint?	Nei, nei, nei

Da fñehrt er s'Rössli zum Brunnä,  
da fñehrt er s'Rössli zum Läbesbrunnä,  
läuft aber nur drüümal rundumä,  
nur drüümal stumm und mürrisch rundumä.

Da macht das Rössli tripp und trapp  
da macht das Rössli tripp und trapp  
und wirft dä Joggeli eifach ab !  
und wirft dä Joggeli eifach ab !

Setzen sie anstelle von Joggeli nun Ihren eigenen Vornamen ein und freuen Sie sich an diesem Kinderspiel. Nun wissen Sie wieder, was es täglich zu tun gilt um zu gesunden !!!

Schwierigkeiten zu überwinden. Wenn dieser Artikel nur von einigen wenigen Lehrpersonen gelesen und wahrgenommen wird, konnte ich damit vielleicht schon etwas bewegen.

## Coué bereits im Kindergarten

Fränzi besuchte mit ihren Eltern ein Wochenendseminar von Kari Nöthiger. Sie war, noch im Kindergartenalter, die jüngste Teilnehmerin. Zum ersten Mal

hörte sie den Spruch «Es got mir mit jedem Daag i jeder Hinsicht immer besser und besser». Sie fand auch das schnelle «weg-weg-weg-Geschnatter» lustig. Sie staunte aber, als der schwerhörige Mann plötzlich viel besser hören konnte. Wenn ihr etwas weh tat, wendete ihre Mutter die weg-weg-weg-Methode an und sie fühlte sich wieder besser. Jeden Abend schloss die Mutter an ihrem Bett die Coué-Formel ins Gebet mit ein.



## Bessere Schulleistungen dank Autosuggestion

Sensible, introvertiert veranlagte Schüler, solche mit einer etwas schwerfälligen Auffassungsgabe, sowie diejenigen, die unter einem Image-Druck seitens ihrer Erzieher stehen, empfinden in der Schule immer wieder innere Spannungen und Angstgefühle. Diese Symptome zeichnen sich wiederum in organischen Verkrampfungen ab, hemmen die Gedankenabläufe und reduzieren somit die Leistungen.

Anstatt den Kern des Übels zu ermitteln und entsprechende therapeutische Massnahmen einzuleiten, versucht man mit Nachhilfestunden den Leistungsabfall aufzufangen. Jedoch wird hiermit eher selten ein befriedigendes Resultat erzielt. Neue Enttäuschungen belasten den Schüler. Die Nachhilfestunden und die damit verbundenen Aufgaben bedeuten für die betroffenen Schüler eine zusätzliche Arbeitsbelastung, wobei den seelischen Konflikten in keiner Weise Beachtung geschenkt wird. Damit wird die vorhandene Situation meistens nur verschlimmbessert.

Durch eine gezielte Anwendung der bewussten und positiven Selbstbeeinflussung (Autosuggestion) können schlechte Einflüsse von aussen, die einen Schüler in seiner Konzentrations- und Aufnahmefähigkeit hemmen, ferngehalten oder eliminiert werden.

Aber auch die Selbstsicherheit und das Selbstvertrauen werden durch die Autosuggestion gefördert und gefestigt. Manche Töchter und Söhne könnten durch die positive Selbstbeeinflussung ihre Schulzeit glücklicher und erfolgreicher bestreiten. Doch dazu gehört ein positives Denken und Handeln in allen Lebensbereichen.

### Marcel Hofmann (Coué Graubünden) schreibt dazu:

«Die Coué-Methode hat sich im Falle von Prüfungs- und Schulangst seit Jahrzehnten schon tausendfach bewährt....»

Voraussetzung für eine optimale Prüfung (wie auch für erfolgreiches Lernen) sind ein entspannter Zustand und eine positive Einstellung zu den eigenen Fähigkeiten sowie zum Erfolg und zum Gelingen.

Würde die Autosuggestion an den Lehrerseminaren und in den Volksschulen unterrichtet, könnten wir vielen Kindern und Jugendlichen wirkungsvoll helfen, mit dem Schulstress besser umzugehen und leichter bessere Lernresultate zu erreichen. Es genügt, sich mit der Methode einmal auseinander zu setzen. Sie kann in allen Lebenssituationen bis ins hohe Alter mit bester Wirkung angewendet werden. Selbstverständlich lässt sich diese Methode ausgezeichnet im Rahmen von Gesprächsgruppen lernen, insbesondere auch, da die Autosuggestion erfahrungsgemäss am wirkungsvollsten und kostengünstigsten in Gruppen oder auch in Schulklassen erlernt wird.»

**Angstfreies Lernen geht vor guter Leistung. Positive Gedanken sind der erste Schritt zum angstfreien Lernen.**



Helene Saiza / pixelcode