

# Coue-Brief: Schlafsuggestio n hilft Kindern

In den letzten Jahren habe ich immer wieder die Schlafsuggestio n empfohlen, eine einfache, hoch wirksame, ganz zu Unrecht in Vergessenheit geratene Lebenshilfe aus der Praxis des erfolgreichen Emile Coue.

## Ein Erfahrungsbericht:

«Ich weiß nicht, ob Sie sich noch an mich erinnern. Vor einigen Monaten habe ich Sie um Rat gefragt. Ich hatte Angst, mein Sohn könnte es nicht schaffen im Kindergarten. Nun, jedenfalls geht er seit August hin und es gefällt ihm, er hatte nicht eine Spur der Schwierigkeiten, die ich erwartet hatte.

Viele, viele Nächte habe ich ihm in sein Ohr geflüstert, wie stark er ist und selbständig.»

Und nun was gestern geschehen ist und mich immer noch lächeln lässt:  
«Mein Sohn ist ein ganz heikler Esser und treibt mich manchmal fast zur Verzweiflung. Gestern dachte ich, ich versuche es auch hier mit der Flüster-Methode. Jedenfalls hat er schon geschlafen, als ich mich neben ihn gelegt habe, und ganz sachte in sein Ohr flüsterte, um groß zu werden und gesund zu bleiben, brauche er Nahrung. Essen sei so wichtig wie Benzin für ein Auto. Und, plötzlich sagte mein Sohn ganz klar «Ja Mami, ich weiss!»

Hui bin ich erschrocken, es kam mir vor, als spräche ein kleines Geistlein zu mir. Ich dachte, ich hätte ihn geweckt, aber er schlief nach wie vor!

***Hätte ich gezweifelt, das Unbewusste je erreichen zu können, wäre dies für mich ganz klar der Gegenbeweis gewesen. Und ich freue mich, diese Möglichkeit durch Sie kennengelernt zu haben. Herzlichen Dank noch einmal und ich grüße Sie mit einem Schmunzeln!»***

Solche Rückmeldungen bekomme ich öfter. Sie zeigen, wie sehr wir gewohnt sind, anderen zu helfen, und ganz vergessen, dass wir mit demselben Mittel genauso einfach und effizient auch

uns selbst helfen können. Suggestio n – das hat hier ein Kind im Schlaf seiner Mutter gezeigt – wirkt dadurch dass man sie als Autosuggestio n übernimmt. Schlafsuggestio n hat den großen Vorteil, dass man direkt und ungestört mit der Instanz sprechen kann, die alle Lebensfunktionen steuert; mit dem UNBEWUSSTEN.

Im Unbewussten liegen alle unsere geistig-seelischen Talente und Kräfte. An das Unbewusste müssen wir uns wenden. und das nach seinen Gesetzen, nicht nach unseren. Viel Erfolg dabei!

