

2. Coué-Brief: Fibromyalgie + Autosuggestion

Muskelschmerzen, Müdigkeit, Schlafstörung, Depression sowie Nerven- und Drüsenstörungen sind die wichtigsten Erscheinungen der **Fibromyalgie**. Kopfschmerzen, Migräne, gereizter Darm, Magen und Blase, Durchblutungsstörungen an Händen und Füßen sowie restless legs, zappelige Beine, können sich dazugesellen. Der **Bericht von Gerti S., Leiterin der Selbsthilfegruppe Fibromyalgie in Weil der Stadt**, zeigt wie mächtig wir uns mit unserer Geisteskraft selbst helfen können:

>Mein Mann hatte ein Buch "**Autosuggestion**" zum Geburtstag bekommen. Es stand in Regal, bis mein Mann schwer krank im Krankenhaus lag und ich, voll Sorgen durch meine Fibromyalgie keine Nacht schlafen konnte. Da holte ich das Buch aus dem Regal und las, bis ich zu dem Kapitel über Schlafstörungen kam. Ich musste lächeln über das, was ich da las. Man sollte einen Wollfaden nehmen und **20 bis 25 Knoten** reinmachen. Dann sollte man sagen: "**Ich lasse los von allen Sorgen und schlafe bis zum Morgen. Ich schlafe, schlafe, schlafe.**" Und dabei sollte man den Faden mit den Knoten durch die Finger gleiten lassen, um es wirklich so oft zu sagen. Ich dachte: "Den Quatsch probier ich, es kostet ja nichts und hat keine Nebenwirkungen!"

Ich machte mir also einen Wollfaden mit 25 Knoten und legte mich so gegen 22 Uhr ins Bett. Ich machte das Licht aus. Meine Situation ging mir durch den Kopf, eine Situation, in der mich die Schmerzen immer am Einschlafen hinderten. Ich fing an, den Spruch aufzusagen und ließ dabei die Knoten durch die Finger gleiten. Ich kam nicht mal auf 25mal, mir fiel der Faden aus der Hand und **ich schlief in dieser Nacht wirklich tief und fest bis in den späten Morgen**. Um 9 Uhr wurde ich wach und konnte es kaum glauben. War es wirklich eine Zauberformel? Das machte mich neugierig und ich wollte mehr wissen über Autosuggestion. Kurze Zeit später fand ganz in meiner Nähe ein **Wochenend-Seminar "Die Kraft der Gedanken"** statt, da wollte ich gleich dabei sein und meldete mich an. Ich war erstaunt, zu erfahren, was alles möglich ist und welche Kraft ungenutzt in meinem Körper schlummert.

Mit dem Referenten **Klaus Dieter Ritter** organisierte ich darauf einen Vortrag. Im voll besetzten Saal war man begeistert, sodass sofort der Wunsch nach einem Seminar aufkam. Wir suchten einen geeigneten Raum und kamen auf unser eigenes Haus, wo ein Raum frei ist, und so wurden wir zum Seminarhaus.

Seit dem ersten Seminar am 4./5. Mai 2007 braucht mein Mann **keine Hörgeräte mehr**, obwohl er seit 10 Jahren berufsbedingt schwerhörig war. Es sind noch mehr so unglaubliche Dinge passiert, die man nicht erklären kann, wenn man es nicht selber erlebt hat.

Eine Teilnehmerin war unsere in Nicaragua geborene **Enkeltochter**. Sie kam als 10-jähriges Mädchen nach Deutschland, musste erst Deutsch lernen und kam dadurch erst später in die normale Schule. Sie hatte es schwer und traut sich nicht viel zu, **sie hat immer schnell aufgegeben**. Nach der Hauptschule begann sie eine Lehre, die nicht ihren Fähigkeiten entsprach, und scheiterte. Sie wollte so gerne Kindergärtnerin werden, wofür sie auch ein Praktikum gemacht hat, aber der Schulabschluss reichte nicht. Nach dem Seminar ist ihr Selbstbewusstsein sehr gewachsen. Sie hat viel telefoniert und hat sich auch durch Absagen nicht entmutigen lassen. **Nach kurzer Zeit hatte sie einen Ausbildungsplatz als Kinderpflegerin und den Schulplatz dazu**. Das hat sie alles selbst erreicht, sie war überglücklich.

Dann suchte sie eine Gelegenheit, sich etwas Geld zu verdienen. Dafür musste sie probearbeiten in einer Abteilung für Damenoberbekleidung. Das hätte sie sich früher nicht zugetraut. Sie ging vorher noch zur Toilette und sagte sich: "**Es ist leicht. Ich schaffe es. Ich kann. Ich kann.**" Dann betrat sie ganz selbstsicher die Abteilung und machte die ihr zugewiesene Arbeit. **Sie bekam großes Lob und die Stelle**. So einfach kann sich ein Mensch durch ein **Autosuggestions-Seminar** zum Positiven verändern. Inzwischen hatten wir 3 Seminare im Haus und jedesmal erlebten wir neue Höhepunkte, die nicht zu beschreiben sind. Ich selber **lebe trotz Fibromyalgie ohne Schmerzmittel**. Auch eine Teilnehmerin vom letzten Seminar braucht seitdem keine Schmerzmittel. Eine andere hatte mit **heftigen Angstattacken und starken Rückenschmerzen** zu kämpfen; sie ist nun **von beidem befreit**. <

Längst haben Teilnehmer nach der Möglichkeit eines Nachtreffens gefragt. **Man muss sie in der Praxis** erlebt haben, die **Autosuggestion!** FJN

Émile Coué, 1857-1926, weltberühmter Pionier für eigenen Einfluss (Autosuggestion)



Franz Josef Neffe
Deutsches Coué-Institut für Problemlösung
89284 Pfaffenhofen - Beuren, Webergasse 10
Tel. 07302-5580, Fax 07302-920327
Home: www.coue.org
E-Mail: coue@fjneffe.de

