

9. Coué-Brief: Schlaf suggestion hilft Kindern

In den letzten Jahren habe ich immer wieder die **Schlaf suggestion** empfohlen, eine einfache, hoch wirksame, ganz zu Unrecht in Vergessenheit geratene **Lebenshilfe aus der Praxis** des erfolgreichen Émile Coué.

"Ich weiß nicht, ob Sie sich noch an mich erinnern. Vor einigen Monaten habe ich Sie um Rat gefragt betr. meinem Sohn. Ich hatte Angst, er 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.

Nun muss ich Ihnen kurz etwas erzählen, 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 etc. etc. Nun, 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. **Suggestion** - das hat hier ein Kind im Schlaf seiner Mutter gezeigt - wirkt dadurch dass man sie als Autosuggestion übernimmt.

Schlaf suggestion 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. Damit wir überleben hat unser Schöpfer sie sinnvollerweise dem direkten Zugriff durch unseren begrenzten bewussten Verstand entzogen. Das Gros all unserer an das Bewusste gerichteten Plagereien für Problemlösung ist schlicht und einfach verkehrt. An das Unbewusste müssen wir uns wenden, und das **nach seinen Gesetzen**, nicht nach unseren.

Oft ist erst einmal nötig, sich für all das zu **entschuldigen**, was man zuvor mit aller Gewalt als Lösung versucht hat; dadurch wird man glaubwürdig. Dann tut man gut daran, genau die Kräfte und Talente **anzuerkennen**, die man zuvor bestritten und für nicht vorhanden erklärt hat. **Achtung** und **Interesse** sind **Lebenselixier** für Talente. Man kann ihnen ihre gute Entwicklung ausmalen, sie dafür begeistern und stärken. Und man kann und sollte sich eindeutig auf ihre Seite stellen und ihnen den klaren **Auftrag** für die gute Entwicklung geben. Dadurch entwickelt man sich selbst vom Erleider zum Gestalter. Mit **GEIST** wird vieles möglich, man muss sich seiner nur bedienen. Guten Erfolg dabei! F.J.Neffe.

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

