

Autosuggestion – Grundlagen

Die **Selbstgesprächsregulation** wird auch **Autosuggestion** genannt. Sie wurde von dem französischen Apotheker Emile Coue, im 19. Jhd., entwickelt.



Was steckt dahinter:

- ☞ **Autosuggestionen zählen zu jenen wirkungsvollen psychologischen Werkzeugen**, die man ohne zusätzliche Hilfsmittel anwenden kann.
- ☞ Autosuggestionen leisten einen **zuverlässigen** und **zugleich kostengünstigen** Beitrag, zur persönlichen Weiterentwicklung.
- ☞ Bei der Autosuggestion geht es darum, **sich selbst mental auf etwas Erwünschtes zu programmieren**. "Programmieren" ist hier nicht im absoluten Sinne eines technischen Vorganges gemeint, **sondern als eine Fähigkeit, unser eigenes Verhalten systematischer und zielsicherer zu steuern**.
- ☞ Es bedeutet **die Gestaltung innerer Bilder**, um Gefühle wahrzunehmen, die in der Regel im Alltag unerkannt bleiben. Erst durch die **Gefühlswahrnehmung** können **klare Entscheidungen** getroffen werden. Die Suggestionen machen **Ressourcen und Kontrollmöglichkeiten bewusst**, um in schwierigen Situation zur Verfügung zu stehen.
- ☞ **Gearbeitet wird mit Suggestionsformeln. Das sind Schlüsselsätze, die auf Basis eines vorgenommenen Zieles formuliert werden.** Sie **enthalten keine negativen Worte** wie: Misserfolg, Krankheit, Nervosität, und auch **keine Negationen** „nicht, kein, nie“! Diese Schlüsselsätze befassen sich ausschließlich mit dem angestrebten Zustand. Es wird keine Energie damit verschwendet, was man nicht will.
- ☞ **Zusammengefasst:**
Das Ziel dieser Methode ist, **alte und ungünstige innere Botschaften**, durch neue und bessere zu ersetzen. Sie können also damit, **störende Verhaltensweisen, ungesunde Gewohnheiten** und **blockierende Einstellungen** ablegen! Außerdem stützen sie **schwierige Handlungsabläufe** und dienen zur **Leistungssteigerung**.
Es handelt sich um realistische Vorsätze und haben nichts mit manchen Ansätzen, des positiven Denkens, zu tun.

Wenn Sie bewusst hinhören, was Sie mit sich selbst besprechen, werden Sie leicht Ihre ganz **persönlichen Blockaden** und **Beschränkungen** heraushören. Es sind jene Sätze, die dafür sorgen, dass Sie sich genau dort befinden, **wo Sie gerade sind**. Die inneren Gespräche bestimmen Ihr **tagtägliches Erleben**, weil sie Ihre Überzeugungen und Einstellungen spiegeln. **Viele sind im Unterbewusstsein verankert und tauchen unkontrolliert und blitzschnell auf, weil manche schon seit der Kindheit gespeichert sind.**

Die Suggestionen (= Selbstinstruktionen)

Untersuchungen haben ergeben, dass für manche Menschen zu direkte Aussagen (Formulierungen, als hätte man sein Ziel schon erreicht) nicht richtig wirken, da sie für diese Personen zu wenig glaubwürdig sind.

Daher gibt es die Möglichkeit, Suggestionen zu verwenden, die nicht „zu hart“ ausfallen und eher einladend wirken:

Satzanfang:	„weiche“ Formulierung - Beispiele:
Ich kann mir erlauben,	Ich kann mir erlauben, mich jeden Tag etwas gesünder zu ernähren.
Ich kann es genießen,	Ich kann es genießen, mich jeden Tag bewusst zu bewegen.
Ich freue mich, ...	Ich freue mich, dass ich von Tag zu Tag ruhiger und gelassener werde.
Es ist gut für mich,	Es ist gut für mich zweimal wöchentlich Laufen zu gehen/das Rauchen aufzuhören.....
Auf eine entspannte Art,....	Auf eine entspannte Art, widme ich mich täglich meiner Ablage...
Jeden Tag mehr und mehr	Jeden Tag verliere ich mehr und mehr an Gewicht.
Ich lerne jeden Tag ein bisschen dazu,...	Ich lerne jeden Tag ein bisschen dazu, mich besser zu organisieren, zeitsparend zu arbeiten.
Ich glaube an meine Fähigkeiten, daher..	Ich glaube an meine Fähigkeiten, daher werde ich jeden Tag ruhiger und gelassener
Ich vertraue darauf, daher ...	Ich vertraue darauf, täglich an meine Gesundheit zu denken, daher gehe ich
Jeden Tag komme ich meinem Ziel einen Schritt näher, denn	Jeden Tag komme ich meinem Ziel einen Schritt näher, denn ich entspanne mich zweimal täglich.
Es macht mir Spaß,	Es macht mir Spaß mich zu bewegen, daher gehe ich dreimal wöchentlich walken.
Es macht mir Spaß,	Es macht mir Spaß etwas Neues zu lernen, daher mache ich einen Englischkurs.

Ganz wichtig ist, dass Sie Ihre ganz persönlichen Instruktionen ausarbeiten, denn jeder Satz soll auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sein.

Erzeugt ein Ziel einen zu großen Druck, dann gibt es auch die Möglichkeit, ein Element des Loslassens in die Selbstinstruktion zu integrieren. **Wenn wir etwas wollen, aber nicht „mit aller Gewalt“, dann erreichen wir das Ziel oft einfacher und müheloser.**