



Praxis für Kinesiologie und Lebensgestaltung  
Elisabeth Specker-Küffer  
Lachenackerstrasse 42  
CH-8500 Frauenfeld

Tel. +41 52 722 11 02  
Fax. +41 52 722 11 02  
Email [info@specker-kueffer.ch](mailto:info@specker-kueffer.ch)

## Coués Originalansprache

Sie sollen jetzt nur meine Worte hören. Ich möchte Sie bitten, die Augen zu schliessen, damit Ihre Aufmerksamkeit durch gar nichts abgelenkt wird. Zuerst entspannen Sie sich: Wir fangen bei den Füessen an. Jede Muskel, jeder Nerv und jede Sehne ist gelöst, locker und frei, weich und schlaff – und so sind die Füesse entspannt. Und jetzt entspannen wir die Beine und die Schenkel bis zu den Hüften. Jede Muskel, jeder Nerv und jede Sehne ist gelöst, locker und frei, weich und schlaff – und so sind die Beine und Schenkel entspannt. Und jetzt entspannen wir den ganzen Körper, den Leib mit seinen Innenorganen: den Magen, den Darm, die Nieren, die Leber, die Milz, die Blase, die Brust mit Herz und Lungen, den Rücken mit dem ganzen Nervensystem. Jede Muskel, jeder Nerv und jede Sehne ist gelöst, locker und frei, weich und schlaff – und so ist der ganze Körper entspannt. Alle funktionellen Vorgänge können sich harmonisch vollziehen und Sie fühlen sich gesund, frisch und wohl. Und jetzt entspannen Sie die Arme. Jede Muskel, jeder Nerv und jede Sehne ist gelöst, locker und frei, weich und schlaff – und so sind die Arme entspannt. Und jetzt entspannen wir, den Kopf. Jede Muskel, jeder Nerv und jede Sehne ist gelöst, locker und frei, weich und schlaff – und so ist der Kopf entspannt, so dass die hoffnungsvollen und die zuversichtlichen Worte, die ich jetzt spreche, ganz ungehindert und ungehemmt ins Unbewusste eindringen und sich dort eingraben und einprägen und darin eingewurzelt bleiben. Sie selber und Ihr Organismus müssen ohne dass sie es wissen und ohne dass sie es wollen, meinen Worten folgen.

Zuerst sage ich Ihnen, dass sie drei Mal täglich zur Essenszeit Hunger verspüren werden, das heisst, dass sie das angenehme Gefühl empfinden, von dem man sagt: Ich freue mich aufs Essen, ich habe Appetit. Und tatsächlich werden Sie auch mit Lust und Appetit essen. Sie sind darauf bedacht, das Essen gut und lange zu zerkauen, denn nur wenn das Essen gut gekaut ist, ist es verdaulicher und man fühlt sich leicht und frei und gesund und wohl im Magen und im Darm. Und so kann der Organismus alle Säfte aus der Nahrung ziehen, um das Blut zu verbessern, das Blut zu erneuern und zu bereichern, die Nerven zu stärken, die Muskeln zu stärken – mit einem Wort, diese Säfte in Kraft und Energie und in neues Leben umzusetzen. Und das bringt Sie Schritt für Schritt der Gesundheit näher. Sie spüren mit jedem Tag, dass sie sich leichter, freier, gesunder und wohler fühlen. Doch das kommt nach und nach, nicht auf einmal, obwohl es auch vorkommt, dass eine Heilung plötzlich eintritt. Und weil sie nun gut verdauen, vollzieht sich auch die Entleerung von Tag zu Tag befriedigender. Sie müssen nur jeden Tag die gleiche Zeit einhalten. Wenn Sie bis jetzt Medikamente und Hilfsmittel eingenommen haben, so nehmen Sie diese ruhig weiter, bis Sie selbst das Gefühl haben, dass es nicht mehr nötig ist. Sie schlafen auch jeden Abend ruhig ein. Sie schlafen die ganze Nacht ruhig und tief, bis zum Morgen zu der Zeit, wenn Sie aufzuwachen wünschen. Sie haben zuversichtliche, positive Träume und beim Aufwachen fühlen Sie sich stark und erquickt und mit neuem Mut und neuer Zuversicht erfüllt. Je mehr Sie Ihre Gedanken kontrollieren und je

mehr Sie sich sagen: **„Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser“**, desto mehr werden Sie erfüllt sein von Kraft und Mut, von Zuversicht und Stärke. Es kommt jetzt auch immer mehr vor, dass Sie ohne bestimmten Grund heiter und zuversichtlich sind. Sie spüren, dass eine Kraft in Ihnen liegt, über alle Lebenslagen Herr zu werden. Sie treten allen Situationen immer mehr mit grosser, innerer Ruhe, mit Gelassenheit und Kraft entgegen. Sie sind immer mehr und mehr Herr über die Umstände und Verhältnisse, immer mehr Herr über Ihre Gedanken, über Ihre Empfindungen und Erregungen – immer mehr Herr über sich selbst. Sie können sich überhaupt immer besser beherrschen und das ist etwas ganz Grosses. Ich füge hinzu: All Ihre Organe arbeiten immer besser und besser, Ihr Herz schlägt normal, der Kreislauf des Blutes vollzieht sich normal und es kann nirgends Stauungen und Stockungen geben. Die Lungen arbeiten normal, wie auch die Leber, der Magen, der Darm, die Milz, die Nieren, die Blase. Alle Organe arbeiten immer besser und besser. Bei Ihrer täglichen Anwendung dieser Methode, beim immer und immer wieder sagen: **„Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser“** findet das Unbewusste den Weg zum Vernarben und zum Heilen, bis alles ganz normal ist. Ich füge bei, und das ist sehr wichtig, dass Sie mit jedem Tag immer mehr Selbstvertrauen erlangen, ein Vertrauen in die Kraft, die in Ihnen liegt. Sie haben also Selbstvertrauen und dieses Selbstvertrauen ist eine Lebensbedingung für jeden Menschen. Mit Selbstvertrauen erreicht man alles, was im Bereich des Möglichen liegt. Und das Vertrauen in die in Ihnen liegende Kraft, gibt Ihnen die unerschütterliche Gewissheit, dass Sie alles was gut ist, alles was vernünftig ist, alles was Ihnen zu tun obliegt, alles was in Ihren Pflichtenkreis gehört, dass Sie das alles ausführen können, dass sie das alles sogar sehr gut ausführen können, ohne zu grossen Kräfteverbrauch. Sie denken immer mehr und mehr: **Ich kann es, ich vermag es, ich erreiche es, denn es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser**. Und mit diesen Gedanken lösen Sie alle gesunden Kräfte und Säfte in sich auch, so dass Sie alles verwirklichen und in die Tat umsetzen können, denn jeder Gedanke, den Sie in sich aufnehmen, dem Sie sich hingeben, zu dem Sie sich hinneigen, zu dem Sie immer wieder zurückkehren – dieser Gedanke strebt nach dem Gesetz der Zielstrebigkeit des Unbewussten danach, sich zu verwirklichen. Er verwirklicht sich soweit als möglich, ohne Ihr Wissen und Wollen. So findet bei Ihnen das Unbewusste immer mehr Mittel und Wege, je mehr Sie sich dem Gedanken hingeben: **„Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser“**. Sie werden Ihren ganzen Organismus stärken, Ihre Nerven stärken, so dass Sie innerlich immer ruhiger, immer zuversichtlicher, immer fröhlicher und immer heiterer sind. Und Sie werden immer leistungsfähiger und erfolgreicher werden in jeder Beziehung. So wie Sie schon dieses und jenes erreicht haben, so wird es immer weitergehen. Nun bitte ich Sie, die Augen zu öffnen und sie werden sehen, dass Sie nicht im geringsten ermüdet oder ermattet sind – im Gegenteil, Sie fühlen sich erfrischt und stark, Sie fühlen sich froh und heiter, Sie fühlen sich mit neuer Zuversicht erfüllt und das wird immer mehr, Ihr steter Zustand sein, bis Sie völlige Gesundheit und Kraft, Mut, Selbstvertrauen und Zuversicht erreicht haben.