

Brigitte Fux-Meyer

Praxis für Autogenes Training und Praktische Psychologie

Wo Entspannung gelingt und Entwicklung beginnt!

Bewährte Suggestionsformeln

Geist / Seele

Ich arbeite zwanglos, gelassen und froh.

Ich vertrete mein Recht.

Nur Mut, es geht gut!

Ich habe jetzt Mut und weiss, es geht gut!

Ich fasse jetzt Mut, das Projekt geht gut!

Ich sehe mein Ziel.

Ich erreiche mein Ziel (mit Leichtigkeit, Bravour, etc.).

Ich halte durch.

Ich schaffe es.

Das Gespräch läuft souverän.

Ich trete gelassen und souverän auf.

Ich spreche fliessend und frei.

Ich trete frei und sicher auf.

Ich kenne meinen Wert und rede unbeschwert.

Ich handle ruhig, sicher und frei und fühle mich völlig wohl dabei.

Vorbei sind die Sorgen, ich bleibe geborgen.

Ich bin und bleibe geduldig.

Ich bin und bleibe ruhig.

Ich bin dankbar.

Ich habe Glück.

Ich vertraue auf die Zukunft.

Ich glaube an die gemeinsame Zukunft.

Ich bin sicher.

Ich lasse die Vergangenheit los.

Ich bin ganz ruhig / entspannt.

Ich bin leicht und beschwingt.

Gelassenheit und Ausgeglichenheit bereichern mein Leben.

Ich stehe jetzt über den Dingen, die Arbeit wird richtig gelingen.

Freude und Lebensmut erfüllen mich.

Ich bin freudig und gelöst.

Ich denke positiv. Meine Ausstrahlung ist positiv.

Ich strahle Freude und Vertrauen aus.

Ich bin voller Lebensfreude und Schaffenskraft.

Ich schreite von Erfolg zu Erfolg.

Ich bin erfolgreich.

Ich bin erfolgreich und erreiche mein Ziel.

Ich setze mich durch.

Jetzt ist der perfekte Augenblick.

Es steht mir zu, auf jede Weise nur Gutes / das Beste zu empfangen.

Ich darf auch nehmen.

Mir wird geholfen.

Das Universum hält Wunder / Geschenke für mich bereit.

Das Leben unterstützt mich.

Ich helfe mir selber.

Ich rechne mit Wundern!

Unerwartete, neue Fülle kommt in mein Leben.

Ich habe immer genügend Geld.

Ich öffne mich für mehr Reichtum.

Reichtum fliesst mir zu.

Ich begegne wundervollen Dingen.

Mein Beruf macht mir Freude.

Die Arbeit macht Freude.

Ich arbeite ruhig, gesammelt und gern.

Ärger bleibt im Büro!

Die Sitzung gelingt! (Das Projekt gelingt!)

Ich erreiche meine Ziele ruhig und gelassen.

Ich vertraue auf meine Kraft, die mich leitet.

Ich bin mir meinen Talenten bewusst.

Oberdierikonenerstrasse 53 · 6030 Ebikon · Telefon: 041 340 67 05

Homepage: www.emindex.ch/brigitte.fuxmeyer · E-mail: brigitte.fuxmeyer@bluewin.ch

dipl. Lehrerin für Autogenes Training · dipl. psychologische Beraterin SGPH

dipl. Hypnose-Therapeutin DGHT

Mitglied der Schweiz. Gesellschaft für Autogenes Training SAT

Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Hypnose-Therapie DGHT

Brigitte Fux-Meyer

Praxis für Autogenes Training und Praktische Psychologie

Ich weiss, was ich kann!

Chef ist ganz gleichgültig (egal) – (nur bei Ängsten vor Chef!!)

Chef ist ganz gleichgültig (egal) – nur die Arbeit ist wichtig.

Meine geistige Aufnahmefähigkeit steigert sich mehr und mehr.

Meine Gedächtniskraft steigert sich von Tag zu Tag.

Das Gedächtnis behält.

Gedanken bleiben beim Thema (oder beim Training).

Mein Gedächtnis wird immer besser und besser.

Ich kann mich auf mein Gedächtnis verlassen.

Ich lebe planvoll und nach klaren Absichten.

Ich bin innerlich im Gleichgewicht, frei und gelöst.

Zwang und Ängste sind (jetzt) ganz weit weg.

Ich habe starken Glauben an die eigene Kraft.

Ich spreche ruhig und sicher.

Meine Sprache ist warm, fesselnd und sympathisch.

Mein Gesichtsausdruck ist beherrscht und sicher, frei und gelöst.

Erröten ist ganz gleichgültig (egal).

Gesicht ist und bleibt ganz kühl.

Ich spüre die Frische und Kühle in meinem Gesicht.

Gesicht und Wangen sind angenehm kühl.

Schwitzen ist ganz gleichgültig (egal).

Körper ist und bleibt ganz trocken.

Hände ganz trocken.

Hände sind und bleiben trocken.

Die unendliche Kraft meines Unterbewusstseins nährt und heilt jede Zelle meines körperlichen, seelischen und geistigen Seins.

Ich weiss immer, was ich will.

Ich entscheide!

Ich bleibe bei mir.

Ich habe Glück.

Ich bin ganz mich selber.

Ich kann/darf ganz mich selber sein.

Mein Selbstvertrauen wächst und wächst (von Tag zu Tag).

Das Lernen fällt leicht.

Ich weiss auf jede Frage schriftlich und mündlich die richtige Antwort.

Die Prüfung gelingt, ist gesichert und leicht.

Ich bin in der Prüfung ganz ruhig und frei - die Prüfung

gelingt.

Ich fahre ganz ruhig, sicher und frei.

Ich fahre im Verkehr ganz sicher, klar und frei.

Ich bin Friede (Bevor man losfährt im Auto).

Ich achte mich und meine Gefühle.

Ich bin bei anderen Menschen ganz ruhig und frei.

Ich fühle mich sicher.

Ich bin in Sicherheit.

Ich bin – ich darf einfach sein.

Ich liebe mich selber und werde geliebt.

Ich nehme mir Zeit.

Ich habe Zeit!

Diese Veränderung schenkt mir grossen Segen.

Ich werde geachtet.

ich respektiere mich und andere.

Ich bin ok - Du bist ok.

Ich bin und bleibe schmerzfrei.

Ich lasse los und entspanne mich.

Ich bin es wert, geliebt zu werden.

Ich bin zufrieden,

Ich bin ruhig.

Ich bin und bleibe gesund.

Ich kann, ich kann, ich kann, ich kann, ich kann (Emil Coué).

Es geht weg, weg, weg, weg, weg, weg-Formel (Emil Coué).

Frei und leicht gehe ich meinen Weg.

Ab jetzt organisiere und strukturiere ich mich und meinen Tag.

Ab jetzt arbeite ich effektiv und effizient.

Jedes Geräusch (oder: jeder Lärm) vertieft die Ruhe.

Es geht mir mit jedem Tag und in jeder Hinsicht immer besser und besser (Coué-Formel).

Mein Wohlbefinden wächst von Tag zu Tag.

Ich fühle mich immer frischer und kräftiger.

Alkohol ist ganz gleichgültig (egal).

Ich bin und bleibe ganz frei.

Das Schaukeln vom Schiff ist mir ganz gleichgültig (egal).

Mein Selbstvertrauen wächst und wächst.

Mein Selbstvertrauen wächst von Tag zu Tag.

Mein Blick ist ruhig und sicher.

Mein Blick wirkt ruhig und angenehm.

Telefon ist ganz gleichgültig.

Eifersucht ist gleichgültig - ich bin und bleibe ganz frei von aller Eifersucht.

Ich bin ganz frei.

Ich spiele die Geige (das Klavier) ganz ruhig und frei.

Ich bleibe beim Training ganz munter und frisch.

Ich räume jetzt auf.

Ich schlafe nach dem Training ganz ruhig, tief und fest.

Ich rede mit Menschen ganz ruhig und frei.

Vom Zählen bin ich jetzt frei.

Zwang ist fort.

Ich baue mir mein Leben neu und bleibe von Zigaretten frei.

Zigaretten sind ganz gleichgültig (wurscht oder egal).

Freiheit macht Freude.

Ich fasse es und lasse es.

Ich packe es und lasse es!

Ich bin stärker als die Stäbchen.

Wie stark die Versuchung auch sei, ich bleibe vom Rauchen frei.

Geschmack der Zigaretten stösst mich ab.

Ohne Rauch geht's auch!

Ich mache wertvolle Erfahrungen, die ich für mich nutze.

Ich bin voll Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten.

Ich habe vollstes Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten.

Ich vertraue mir.

Ich vertraue anderen.

Ich vertraue meinem Ehemann.

Ich achte meine Frau.

Mein Mann und ich wir kommen uns wieder näher.

Ich rette unsere Ehe.

Ich öffne mich für die Anliegen meines Partners.

Ich bin Liebe und werde geliebt.

Ich vertraue meiner inneren Stärke.

Ich sehe die Schönheit in mir.

Gelassenheit, Ruhe, innere Harmonie und Stärke begleiten mich.

Ich lebe die Liebe und geniesse mein Leben.

Ich bin ruhig und gelöst.

ich akzeptiere wie es ist.

Ich lasse mich in Ruhe.

Ich nehme mich so an, wie ich bin.

Ich lebe und spüre die Energie in mir.

Ich bin stark und selbstbewusst.

Ich liebe und ich lebe mein Leben.

Ich fühle die Kraft in meinem Inneren.

Ich bin gesund und voller Energie.

Ich fühle mich frei und sicher.

Ich fühle mich frei und leicht.

Ich zeige mich von der besten Seite.

Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben.

Ich spüre Harmonie und Frieden.

Ich lasse meine positiven Kräfte fließen.

Ich lasse meiner Lebensfreude freien Lauf.

Meine Gebete werden beantwortet.

Neue Fülle und Chancen treten in mein Leben.

Ich sehe den Weg / einen Weg.

Ich treffe die / eine Entscheidung.

Körper

Ich bin ganz zufrieden und satt (essen!)

Essen ist ganz gleichgültig (egal). (Nur bei übermäßigem Essenskonsum!)

Das Leben ist mehr als nur Speise (essen!)

Ich esse die Hälfte und bin fröhlich und frei.

Jeder Augenblick ist wichtig.

Ich esse nur noch, um mich zu ernähren.

Ich nehme in 4 Wochenkg ab.

Ich reduziere mein Gewicht um kg.

Ich behalte mein Gewicht (nach Gewichtsreduktion).

Ich mag/liebe meinen Körper.

Ich achte/wertschätze meinen Körper.

Meine Atmung ist ganz ruhig und gleichmässig.

Ich schlafe tief und ruhig.

Ich schlafe ganz ruhig und still (bei Schnarchen).

Schnarchen ist ganz gleichgültig (egal) – (für Angehörige von Schnarchern!)

Mein Schlaf ist vollständige Entspannung, vollständige Gesundung.

Mein Schlaf wird immer mehr zum Heilschlaf.

Ich schlafe tief und fest; ich lasse (mich) los und schlafe immer tiefer.

Ich schlafe immer besser und schneller ein, immer besser und schneller.

Ich erwache morgens (oder: um 6) ganz munter und frisch.

Ich behalte meine Träume.

Das Träumen klärt mein Leben.

Träumen ist gut für mich, Träumen klärt meine Probleme.

Mein Wille zur Gesundheit wird immer stärker und machtvoller.

Alle Drüsen und Organe arbeiten vorzüglich.

Die Hormone durchströmen heilbringend meinen Körper.

Alle Hormonsysteme arbeiten harmonisch zusammen.

Ich bin ruhig und gelassen in allen Nerven und Organen.

Meine Nerven werden von Tag zu Tag stärker.

Meine Nervenkraft wächst.

Meine Nerven gesunden, alle Verkrampfungen lösen sich.

Mein Herz und mein Kreislauf arbeiten immer gleichmässiger.

Kreislauf ist kräftig und stabil.

Mein Magen und meine Verdauungsorgane arbeiten allerbestens.

Mein Magen ist ganz ruhig, warm und schmerzfrei.

Mein Magen verarbeitet alle Speisen allerbestens.

Mein Magen arbeitet ganz ruhig und regelmässig.

Der Darm arbeitet ganz ruhig und regelmässig.

Galle und Leber sind strömend warm, sie arbeiten sehr gut.

Die Galle ist ganz ruhig und warm (und schmerzfrei).

Leber, Galle, Nieren und Blase arbeiten geregelt und störungsfrei.

Nieren sind strömend warm.

Mein Gehirn ist gut durchblutet.

Kopf ist ganz leicht und frei.

Mein Kopf bleibt ganz ruhig und schmerzfrei.

Meine Atmung ist ruhig, leicht und ganz frei.

Mein Atem fließt von selbst, Asthma ist ganz gleichgültig (egal!)

Unterleib und Rücken sind und bleiben ganz angenehm warm und schmerzfrei.

Die Bauchspeicheldrüse ist strömend warm.

Die Blase behält.

Nase ist ganz ruhig, trocken und kühl.

Ich erwarte mein Kind ganz ruhig und frei und der Beckenboden ist ganz locker und schwer dabei.

Heuschnupfen ist mir ganz gleichgültig (egal) - Schleimhäute sind angenehm warm.

Ich fühle mich bei Mädchen ganz ruhig und frei.

Ich liebe als Mann gelöst und lang.

Die Liebe ist lang und schön, ich liebe mit männlichem Mut, erlebe es lange und gut.

Die Periode verläuft ruhig, ich bleibe schmerzfrei, sie ist mir ganz gleichgültig.

Unterkiefer ist und bleibt angenehm locker und schwer (oder: entspannt).

Zähne bleiben im Schlaf auseinander.

Unterkiefer ist gelockert und gelöst.