Autor: Urs Gamper



Selbstvertrauen – die stille Kraft, die unser Leben lenkt

Eine wichtige Voraussetzung für unser Wohlbefinden.

Selbstvertrauen ist eine der wichtigsten Eigenschaften, die unser Leben prägen. Es entscheidet darüber, wie wir denken, fühlen und handeln – und bestimmt letztlich, in welche Richtung sich unser Leben in allen Bereichen entwickelt. Wer an sich glaubt, öffnet Türen, die anderen oft verschlossen bleiben. Selbstvertrauen ist keine angeborene Gabe, sondern eine Haltung, die gelernt, gepflegt und gestärkt werden kann – Tag für Tag, Gedanke für Gedanke.

Im Kern bedeutet Selbstvertrauen, sich selbst zu vertrauen, die eigenen Werte (Stärken und Schwächen) zu erkennen und sich selbst zu schätzen. Es ist das Bewusstsein: ***Ich kann etwas bewirken.*** Dieses Vertrauen entsteht nicht durch Zufall, sondern durch Erfahrung und bewusste Selbstlenkung. Jeder kleine Erfolg, jede überstandene Schwierigkeit, jede bewältigte Angst fügt ein Stück Sicherheit hinzu. So wächst die Zuversicht leise, aber stetig. Hier finde ich besonders die Dankbarkeit wichtig, denn so wird uns bewusst, was wir alles erleben und meistern. Zu unserem Selbstvertrauen gehört auch unser Selbstbewusstsein. Wir kennen unsere Stärken, akzeptieren unsere Schwächen, ohne uns schlecht zu fühlen und glauben bzw. sind überzeugt von uns. Dies hat aber nichts zu tun mit unseren Äusserlichkeiten wie Aussehen, Erfolg oder Geld und ebenfalls nicht mit Arroganz. Émile Coué erkannte früh, dass unsere Gedanken die Macht haben, unser Wohlbefinden und unser Verhalten zu formen.



Sein berühmter Satz – ***«Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser»*** – ist weit mehr als eine Formel. Er ist ein Schlüssel zur bewussten Pflege des Selbstvertrauens. Denn wer sich selbst mit positiven Gedanken nährt, stärkt sein Unterbewusstsein – und damit die Grundlage für Vertrauen in sich selbst.

Die Coué-Methode lehrt uns, dass die Vorstellungskraft stärker ist als der Wille. Wenn wir uns wiederholt etwas Positives vorstellen und dies gefühlsmässig verbinden, beginnt das Unterbewusstsein, diese Vorstellung als Realität zu akzeptieren. Auf diese Weise verwandelt sich Zweifel in Zuversicht, Angst in Mut und Unsicherheit in Gelassenheit. Das Selbstvertrauen wird zu unserer inneren Gewissheit, dass das Leben gelingen kann – weil wir selbst zu seiner Gestaltung fähig sind.

Selbstvertrauen bedeutet jedoch nicht, alles können zu müssen. Ich finde es sehr wichtig, dass wir die eigenen Grenzen akzeptieren, ohne uns kleinzumachen. So erlauben wir uns, freundlich mit uns selbst umzugehen, Fehler als Lernschritte zu sehen und uns selbst zu vergeben. Gerade in diesem liebevollen Umgang mit unserer eigenen Unvollkommenheit liegt die wahre Stärke. Wenn wir die Coué-Methode regelmässig anwenden, erfahren wir, dass Vertrauen in uns wächst – sanft, aber spürbar. Die tägliche Wiederholung positiver Autosuggestionen wirkt wie das stetige Giessen einer Pflanze: unscheinbar im Moment, doch kraftvoll in der Wirkung. Unser Unterbewusstsein beginnt, neue, stärkende Überzeugungen zu bilden, und diese zeigen sich im Denken, Handeln und Erleben.

Selbstvertrauen ist damit nicht nur eine seelische Haltung, sondern ein lebendiger Prozess. Es ist das stille, aber beständige Ja zum eigenen Leben.

Im Sinne von Emile Coué dürfen wir sagen: ***«Wo Selbstvertrauen Wurzeln schlägt, wird das Leben leichter, heller und freier».***

Urs Gamper Autor
Coué-Berater und
Präsident des Vereins Coué

Bild: firefly.adobe.com (KI generiert)

April-Tagebuch

Stille über dem Wasser,
verrottendes Holz am Ufer,
die Sonne wärmt eine Mooreidechse,
erste Traubenkirschblüten öffnen sich.
Felsenbirnen blühen am Weg.

Amseln singen laut im Regen,
Mönchsgrasmücken schwätzen.
In den Kronen zwitschern
Grün- und Distelfinken.
Eine Hummel brummelt zwischen Gräsern.

Stille überm Dorf,
Birnbäume blühen,
Abendsonne beleuchtet dunkle Wolken.
Gleich einer Wand fallen Tropfen,
ein Regenbogen färbt den Osten.

Am Weiher, lautlos zwischen
Zweigen sitzt ein Nachtreiher,
ein Eisvogel pfeift, die Sonne wärmt,
Blässhühner, Teichhühner, Gänsesäger
zeichnen Spuren ins Moorwasser.

Stille über altem Schilf,
die Baumfalken sind zurück,
ein Rotfussfalke fliegt.
Gegenüber tönt ein Rohrschwirl,
nah am Ufer ein Seggen Rohrsänger
putzt sich und schüttelt sein Gefieder.

Stille im Dorf, gelb die Wiesen,
erste Apfelblüten zeigen sich.
Gewitter und Regen bis spät.

Knabenkräuter leuchten im Ried.
Gut getarnt im Baum die Waldohreule.
Regen prasselt aufs Wasser.
Halb verdeckt von Federn
hocken Haubentauchers Küken
auf seinem Rücken.

Stille über dem Wasser,
im Nest des Schwans zwei grosse Eier,
Kiebitze rufen und fliegen.
Eine Sumpfohreule zeichnet
ihre Spuren in die Luft
über den Feldern im Abendlicht.

Cäcilia Schuler
Autorin