inspiration

Mit bewusster Autosuggestion ein erfülltes Leben

KOSTENLOSE LESEPROBE

Warum fast jeder Zukunftsangst kennt

Der vierseitige Mindshift-Sonderteil aus Ausgabe 2026-5

Hinweis: Diese Leseprobe zeigt einen eigenständig gestalteten Teil der Zeitschrift.

inspiration
Mit bewusster Autosuggestion ein erfülltes Leben

2026–05 ■ Oktober–November 2026 www.coue.ch / info@coue.ch



Seite 4 ■ Fokus:
Im Herbst des Lebens – eine etwas andere Interpretation

Seite 18 ■ Rubrik:
Goldene Herbstzeitblätter

Seite 20 ■ Coué:
Älter werden und jung bleiben

mind shift.
coue.ch

Mindshift – neue Perspektiven
Gedanken, die etwas verändern können



Warum fast jeder Zukunftsangst kennt

**Wir wissen nicht, was kommt.
Und genau das kann Angst machen.**

Angst vor der Zukunft

Was macht dir eigentlich Angst – die Zukunft oder das, was du dir darüber vorstellst?

Vielleicht kennst du solche Gedanken:
„Was, wenn ich meinen Job verliere?“
„Was, wenn das Geld irgendwann nicht reicht?“
„Was, wenn ich krank werde?“
„Was, wenn meine Beziehung zerbricht?“
„Was, wenn ich eine falsche Entscheidung treffe?“
„Was, wenn ich später bereue, was ich heute entscheide?“
„Was, wenn die Welt immer unsicherer wird?“

Jetzt bist du dran

Welche Zukunft beschäftigt dich gerade am meisten?

- ☐ Beruf / Ausbildung
- ☐ Geld
- ☐ Gesundheit
- ☐ Beziehung / Familie
- ☐ Krieg / Krisen / Weltgeschehen
- ☐ Älterwerden
- ☐ Eine wichtige Entscheidung
- ☐ Ich weiss einfach nicht, wie es weitergeht
- ☐ Etwas anderes: _____

Und jetzt wird es interessant:

Schreib deinen häufigsten Gedanken auf:

„Was, wenn _____?“
Nicht lange überlegen. Nimm den Gedanken, der dir spontan in den Sinn kommt.

Dann stell dir eine zweite Frage:
Ist das gerade wirklich passiert?

- ☐ Ja, es gibt bereits ein konkretes Problem.
- ☐ Nein, ich befürchte, dass es passieren könnte.
- ☐ Ich weiss es nicht.

Falls du das zweite Kästchen angekreuzt hast:
Dein Körper reagiert auf etwas, das bisher vor allem in deiner Vorstellung existiert.

Und genau deshalb lohnt sich ein Blick darauf, was dabei in deinem Kopf passiert.

Was im Kopf passiert

Mach ein kleines Experiment

Nimm deinen Satz von Seite 1:

„Was, wenn _____?“
Lies ihn noch einmal.

Und jetzt gib deiner momentanen Anspannung eine Zahl:
Wie unangenehm fühlt sich dieser Gedanke gerade an?
(0 – gar nicht unangenehm)
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10
(10 – sehr stark)

Meine Zahl: _____
Jetzt beobachte, was dein Kopf daraus macht. Was passiert als Nächstes?

Beispiel:
✅ Was, wenn ich meinen Job verliere?
✅ Dann finde ich vielleicht keinen neuen.
✅ Dann reicht das Geld nicht.
✅ Dann kann ich meine Wohnung nicht mehr bezahlen.
✅ Dann weiss ich nicht, wie es weitergeht.

Aus einem einzigen Gedanken ist plötzlich eine ganze Geschichte geworden.

Und jetzt bei dir

Mein erster Gedanke:

Was, wenn

_____?
Dann könnte:

_____
Und danach vielleicht:

_____
Und am Ende befürchte ich:

_____

Schau dir deine vier Sätze noch einmal an. Wie viel davon passiert gerade wirklich – und wie viel davon hat dein Kopf weitergedacht?

- ☐ Das meiste passiert tatsächlich gerade.
- ☐ Ein Teil davon ist real.
- ☐ Das meiste davon ist meine Befürchtung.

Unser Kopf versucht ständig vorauszudenken. Das ist grundsätzlich hilfreich. So können wir planen und uns vorbereiten.

Doch bei Zukunftsangst passiert etwas anderes:
Aus „Es könnte passieren“ wird im Kopf schnell „Es wird passieren“.

Und unser Körper kann bereits auf diese Vorstellung reagieren: Wir werden unruhig, angespannt oder beginnen zu grübeln.

Emile Coué beschäftigte sich intensiv mit genau dieser Kraft der Vorstellung.

Nicht jeder Gedanke ist eine Tatsache. Und nicht jede Befürchtung ist eine Vorhersage.

Probier jetzt etwas aus

Nimm noch einmal deinen ursprünglichen Satz:
„Was, wenn _____?“
Und ersetze ihn versuchsweise durch:
„Ich weiss nicht, was kommen wird. Aber ich werde damit umgehen, wenn es so weit ist.“
Lies diesen Satz langsam dreimal.

Und jetzt wieder:
Wie unangenehm fühlt sich dein Zukunftsgedanke an?
0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10

Vorher: _____ Jetzt: _____

Hat sich etwas verändert?
- ☐ Ja, deutlich
- ☐ Ein wenig
- ☐ Nein
- ☐ Es fühlt sich sogar stärker an

Es muss sich nichts verändern. Beobachte einfach, was der andere Gedanke mit dir macht.



Was du dir über die Zukunft sagst

Auf Seite 2 hast du ausprobiert, was geschieht, wenn du deinem „Was, wenn …?“-Gedanken einen anderen Satz gegenüberstellst. Genau hier setzt Autosuggestion an: Du übst bewusst einen Gedanken ein, der dir hilft, mit der Unsicherheit anders umzugehen.

Dabei geht es nicht darum, dir einzureden:
„Alles wird gut.“
Denn niemand weiss, was kommen wird.
Ein hilfreicher Satz darf ehrlich sein –
und trotzdem Zuversicht geben.

Welcher Satz passt gerade zu dir?
Lies die Sätze langsam und kreuze denjenigen an, der sich für dich am hilfreichsten anfühlt:

- ☐ Ich muss heute noch nicht wissen, wie alles weitergeht.
- ☐ Was auch kommt, ich gehe Schritt für Schritt.
- ☐ Wenn etwas auf mich zukommt, werde ich mich darum kümmern.
- ☐ Ich kann nicht alles kontrollieren. Aber ich kann meinen nächsten Schritt wählen.
- ☐ Mein eigener Satz: _____

_____

Probier deinen Satz aus
Wiederhole den ausgewählten Satz heute einige Male ruhig und ohne Anstrengung. Versuche nicht, dich davon zu überzeugen. Sprich den Satz einfach aus und beobachte, was dabei geschieht. Danach kannst du ankreuzen:

- ☐ Der Satz beruhigt mich.
- ☐ Er gibt mir etwas mehr Zuversicht.
- ☐ Er fühlt sich noch ungewohnt an.
- ☐ Er passt nicht zu mir.

Auch das ist in Ordnung. Eine Autosuggestion sollte nicht nur gut klingen. Sie sollte sich für dich stimmig und hilfreich anfühlen.

Emile Coué zeigte, dass Vorstellungen unser Erleben beeinflussen können. Zukunftsangst arbeitet oft mit belastenden Vorstellungen. Autosuggestion setzt diesen bewusst eine hilfreichere innere Richtung entgegen – ohne zu behaupten, dass deshalb alles gut ausgehen muss.



Schau dir die YouTube-Shorts an.



Wie zeigt sich Zukunftsangst bei dir?

Nicht alle Menschen gehen gleich mit einer ungewissen Zukunft um. Manche grübeln, andere planen immer weiter – und wieder andere versuchen, unangenehme Gedanken möglichst zu vermeiden.

Was trifft momentan am ehesten auf dich zu?

- ☐ Meine Gedanken springen schnell zum schlimmstmöglichen Ausgang.
- ☐ Ich spiele mögliche Probleme immer wieder im Kopf durch.
- ☐ Ich versuche, möglichst alles im Voraus zu planen.
- ☐ Entscheidungen fallen mir schwer, weil ich Angst habe, falsch zu wählen.
- ☐ Ich schiebe Dinge auf, wenn ich nicht weiss, wie sie ausgehen werden.
- ☐ Nachrichten und Weltgeschehen beschäftigen mich lange.
- ☐ Ich suche häufig nach Sicherheit oder Bestätigung.
- ☐ Meine Zukunftsgedanken machen mich körperlich unruhig oder angespannt.

Impuls

Schau dir an, was du angekreuzt hast.
Was davon hilft dir, dich sinnvoll vorzubereiten?
Und was hält dich vor allem im Grübeln fest?

_____

_____

Das Wichtigste

Zukunftsangst ist kein persönliches Versagen. Sie zeigt, dass dein Kopf versucht, mit Unsicherheit umzugehen.

Welches „Was, wenn …?“ beschäftigt dich?

Zukunftsangst-Test

Die Zukunft ist ungewiss – und unser Kopf versucht, diese Unsicherheit auf unterschiedliche Weise zu bewältigen.

Fünf kurze Fragen zeigen dir, welches Muster dich momentan besonders prägt und welche Impulse dir helfen können.
Der Test ist kostenlos. Deine Antworten werden anonym ausgewertet.

Du erhältst:

- ✅ einen Hinweis auf dein momentanes Zukunftsangst-Muster
- ✅ passende Impulse für deinen Alltag
- ✅ Anregungen für einen hilfreicheren Umgang mit Unsicherheit

Jetzt testen

mindshift.coue.ch/tests/index.php

Abschlussimpuls

Du musst heute noch nicht wissen, wie alles weitergeht.
Vielleicht genügt für den Moment die Frage: Was ist der nächste Schritt, den ich heute tatsächlich tun kann?

Ein neuer Blickwinkel.
Ein kleiner Mindshift.



Weitere Themen dieser Ausgabe

Die vollständige inspiration 2026-5 umfasst 24 Seiten.

Neben dem gezeigten Mindshift-Sonderteil enthält die Ausgabe unter anderem:

Im Herbst des Lebens – eine etwas andere Interpretation

Johanna Maria Petermann

Menschenkenntnis hilft Begabungen zu erkennen

Monika Ziegler

Einmachen – eine Schreibeanleitung

Iris F. Andreska

Positive Körperhaltung, ihre Auswirkungen und mögliche Lösungen

Daniela Gamper

Eudaimonie im Herbst des Lebens

Georg Schmitt

Goldene Herbstzeitblätter

Silvio Künzler

Leben anstatt Überleben!

Katharina Lehmann

Der innere Herbst im Lebenszyklus

Eileen Zumstein

Dankbarkeit für jedes gelebte Jahr

Marietta Nick

Älter werden und jung bleiben

Elisabete Garcia Cerqueira

Die Beiträge unterscheiden sich in Gestaltung, Ton und Ansprache.
Der Mindshift-Teil ist ein eigenständig gestalteter Bestandteil der Zeitschrift.

inspiration

Sechsmal im Jahr neue Beiträge zur bewussten Lebensgestaltung

Hat Ihnen diese Leseprobe gefallen?

Diese Leseprobe zeigt den vierseitigen Mindshift-Sonderteil. Die weiteren Beiträge der Zeitschrift haben unterschiedliche Themen, Gestaltungen und Ansprachen.

Mit dem digitalen Jahresabonnement erhalten Sie jede neue Ausgabe direkt als PDF – auf Computer, Tablet oder Smartphone.

Digitales Jahresabonnement

CHF 42 pro Jahr

6 Ausgaben · 24 Seiten · weltweit verfügbar · keine Versandkosten

DIGITAL ABONNIEREN

QR-Code öffnen oder Button anklicken

Lesen Sie lieber gedruckt?

Informationen zum Printabonnement finden Sie auf der Zeitschriftenseite.

PRINTINFORMATIONEN ANSEHEN