

Giammario Trippolini
Handbuch der Coué Methode

Gesund werden und bleiben



Emile Coué auf dem Schiff nach Amerika

Ed. Il Successo - der Erfolg, A l'En 15, CH-7503 Samedan 2015
www.il-successo.ch e-Mail: manifesto.trippo@bluewin.ch

Bestellungen: Giammario Trippolini, a l'En 15, CH-7503 Samedan
manifesto.trippo@bluewin.ch tel. 0041 81 852 42 90 Natel 077 461 35 56

ALPHABETISCHES VERZEICHNIS 100 Seiten

Aktives Zuhören 30, 8
Albert Prinz 25F
Allen James 1
Ameisenlaufen 21, 6.
Apnoe 21 3.
Autosuggestion 3, 5
Regel 4., 25 F.
Autosuggestionen :
1) "Ich bin Stark 9 B
2) "Ich bin Glücklich"
13, 2.
3) "Es geht mir ...
besser" 16, 2.
4) "Ich bin eine
Strahlende Idee der
Schöpfung" 19, 2.
5) Inhalt und Form 11,
1. - 7.
Baudouin Charles 25F
Bauernfrau 6 C.
Beatles The Seite 4
Beautiful Boy Seite 4
Bettina Keller: Seiten 13
(5.Kap.), 14 (5.Kap.), 15
(5.Kap.), 16 (5.Kap.), 20
(6.Kap.), 25 (8. Kap.), 34
(15. Kap.), 36 (17.
Kap.), 51 (25. Kap.)
Berufswahl 25, D.
Bewusstsein 4
Blasenentzündung 21,
12.
Bücherregal 7 D.
Buckingham Palace 25F
Burnout 25H, 26
ça passe, ça passe...17
Computer 4
Cuvallier 25F
Deponie 6. C.
Der Kleine Prinz 5,
Regel 9.
Descartes 5, 6.Regel
Drogenabhängige 25, B.
Durchblutungsstörung
21, 6.
Einzelberatung 23
Émile Coué Seiten 3 - 4,
Kap. 2, 3, 5, 8, 15,
24.1.b), 25F,
Enthofer Joseph 1
Entsorgung 6
Entsorgungstherapie 6
Entspannung:
1) 5, 9.
2) lang 9 A,
3) kurze 9 C. und D.,
4) Regeln 10, 1-7
5) Inhalt und Form 11,
1. - 7.;
6) Selbstentspan- nung
14;
7) bei Krebs 29,5.
Epiktet 3
Erkältung 21, 4.
Es geht mir... usw. 15
und 16
Eymieu Antonin 1, 5 6.
Regel
fantasia 5
Fioretti 18, 3.
Fioretti 2, 5, 9.Regel
Flyer 8 A.
Ford Henry Seite 4
Formel von Coué 15
Franz von Assisi 18, 3
Franz von Assisi 2, 5
9.Regel
Freude 2
Fussschmerzen 18, 2.
Gehirn 4
George der VI. 25F
Gestion 3
Getting better, Seite 4
Gewichtabnehmen 25
I.
Gewohnheit 5, 7. Regel
glücklich 5, 6. Regel a.
Glückliche Partnerschaft
31
Gordon-Methode 30
Grippe 21, 4.
Grundprinzip 5
Halswirbel 21, 2.D
Hämorrhoiden 21, 5.
Harndrang 5, 7. Regel
Harnröhren-Erkrankung
21, 12.
Haut 21, 10.
Eheberatung 31
Heilungen
(verschiedene) 21
Heuschnupfen 18, 1.
Heuschnupfen 21, 11.
Homosexuell 25, C 1..
Hörspiel 28
Hüftenschmerzen 20

*(Folge: siehe 3. Seite des
Umschlags)*

(Folge aus der 2. Seite des Umschlags)

Hunger 25 I. 6.
Jacoboni Marco Dr. 21
2.E
Ich-Botschaft 30, 7.
imagination 5
Ischias 20
Jackson Michael S. 4
Jeder-Gewinnt-Methode
30, 6 u. 9.
Juckreiz 21, 5.
Kamillosan 21, 5.
Kartoffel 21, 1.
Kinder 24, 1.
King's Speech Seite 4,
Kap.25 F.
Klaustrophobie 21, 7.
König 25F
Kopfschmerzen 21, 2.
Krebs 29
Kribbeln 21, 6.
Lebensmotivation, 29
Lemoine Lucie Seite 4
Lennon John Seite 4
Lesbisch 25, C.2.
Libet Beniamin 5, 1.
Regel d.
Lithium 26, 6.
Logopädie 25F
Logue Lionel 25F
Lymphdrainage 22
Magenschmerzen, 21, 8.
Markusevangelium 27
Meer 26, 1.
Mensch 4
Migräne 21, 2.
Montaigne De M. 5
Morita Seite 4
MS 25
Multiple Sklerose 25 1.,
5.
Muratori Antonio 5

Muskelschwund 25,
2. und 5.
Neffe F-J. S. 4, K 25.
Nein 18
Optimist 5, 8.Regel
Ordnungstherapie 7 C.
Paracelsus 9 B.
Partner 31
Partnerschaft 31
Psychotherapie 26 - 27
Pessimist 5, 8.Regel
Phantasie 5
Pilgerlegende 5, 9. Regel
Platzangst 21, 7.
positives Nein 18
Prinz Albert 25F
Prostata 21, 9.
Psychokrise 26;
Regeln der Coué
Methode 5
Regression 26, 3.
Repetition 5, 9. Regel
Rheuma 21, 1.
Roth Gerhard 1 und 5,
1. Regel e. 4.
Rückenschmerzen 20
Saint-Exupery A. de 5,
Regel 9.
Schlafsuggestionen 24,
25
Schnarchen 21,3.
Schulkinder 25, A.
Schutzmassnahmen 7
Schutzmassnahmen 7
Schwindel 21, 2.C
Sekretärin 18, 1.
Selbstbemeisterung 1, 2
Selbstentspannung 14
Senigallia 26, 1
Sodbrennen 21, 8.
Stefan, der Rebell 28
Stottern 25F
Stress 26, 2.
Suggestion 25F

Summen 21, 3.
Tabelle 9 C.
Talmud 1
The Beatles Seite 4
Thomas von Aquin 1
Tinnitus 21, 3.
Transfer 12
Trippo-Stretching 20 a)
Trockene Haut 21, 10.
Tumor 29
Thymian-Öl 21, 4.
Unterbewusstsein 4
Vergangenheit 26, 3.
Visualisierung 29,5.
Vorstellungskraft 5,
Regeln 1. - 9.
Wadenkrämpfe 21, 6.
weg weg weg. 17
Wiederholung 5, 7.
Regel
Wille 5, Regeln 1. - 9.
Zingg Edwin Dr. 20 d)
Zitrone 5, 6.Regel b.
Zusammenfassung der
Coué Methode 8
Zweifel 5, 1. Regel b.

Die Coué Methode ist immer noch die einfachste und wirksamste Art, sich selbst zu helfen und zu heilen, obwohl sehr viele andere Methoden entstanden sind, die heute sehr viel Werbung machen.

Nach psychologischer und theologischer Ausbildung hat **Giammario Trippolini** (mit Marcel Hofmann aus Madulain) den Verein Coué-Graubünden gegründet. Er praktiziert die Coué Methode mit Erfolg seit über 40 Jahren sowohl als Therapeut so wie auch als Ausbildungsleiter der Coué Trainer/innen. Am 2.-4. September 2011 hat er den dreitägigen 1. Internationalen Coué-Kongress in Nancy organisiert. Dieser Kongress hatte einen so grossen Erfolg, dass 150 Psychiater und Psychologen kamen. Darüber haben 10 Fernsehen und alle Radio und alle Zeitungen von Le Monde bis zum Times berichtet. (Siehe www.congresmethodecoue.com).



G. Trippolini zeigt die Gedenktafel des 1. Internationalen Coué Kongresses. Sie ist auf dem Coué-Grab zu sehen. Es ist ein auf Granit gemeisseltes Werk von Assuntina Trippolini aus Commercy, Sekretärin des Kongresses.

Inhaltsverzeichnis des Handbuchs

- Kap. 1 Die Selbstbemeisterung: É. Coué, Thomas von Aquin, Josef Enhober, Gerhard Rot, Jams Allen, Talmud
- Kap. 2 Was ist die Selbstbemeisterung: perfekte Freude und Franz von Assisi.
- Kap. 3 Autosuggestion: auto, sub, Gestion, Epiktet.
- Kap. 4 Bewusst das Unbewusste steuern: Bewusstsein und Unterbewusstsein, Computer, Gehirn
- Kap. 5 Die Regeln der Coué-Lehre über die Beziehung zwischen Wille und Vorstellungskraft: A. Muratori, M. de Montaigne, B. Liebet, die Pilgerlegende, Regeln 1. - 9.
- Kap. 6 Massnahme für eine gründliche Entsorgung, Lastauto, Deponie, die Bauernfrau.
- Kap. 7 Schutzmassnahmen für die Zukunft: der See und der Geist, Ordnungstherapie
- Kap. 8 Praktische Zusammenfassung der Coué Methode: Ein Flyer von É. Coué
- Kap. 9 Entspannung mit Autosuggestionen: Geführte Entspannung "ich bin stark", und 2 Kurze Entspannungen, Kontrolltabelle.
- Kap. 10 Einige Regeln für eine geführte Autosuggestion: wann, wie lange, Ausdauer, Rückweg, sitzend, liegend.
- Kap. 11. Text: Inhalt und Form: Wörter, Ich-Form, vom Fuss bis zur Stirne, positiv, Präsensform, Musik
- Kap. 12 Transfer: am Anfang, am Ende
- Kap. 13 Geführte Entspannung "Ich bin glücklich".
- Kap. 14 Regeln für die private Selbstentspannung
- Kap. 15. Allgemeine Formel von Émile Coué
- Kap.16 Geführte Entspannung: "Es geht mir immer besser".
- Kap. 17 Formel von Coué: «ça passe, ça passe», weg, weg,
- Kap. 18 Das <positives Nein>: Sekretärin, mein Vater, Franziskus.
- Kap. 19 Entspannung: Ich bin eine strahlende Idee der Schöpfung
- Kap. 20 Rückenschmerzen, Ischias, Hüftschmerzen
- Kap. 21 Verschiedene Heilungen: Rheuma, Migräne, Kopfschmerzen, Schwindel, Halswirbelverkrampfung, Schnarchen, Apnoe, Summen, und Klopfen, Erkältung, Grippe, Hämorrhoiden, Juckreiz, Wadenkrämpfe, Klaustrophobie, Magenschmerzen, Prostata, Olivenöl, Blasenentzündung.
- Kap. 22. Lymphdrainage.

- Kap. 23 Einzelberatung
 Kap. 24 Schlafsuggestionen für Kinder , Bettnässer.
 Kap. 25 Allgemeine Hilfssuggestionen: Schulkinder, Drogenabhängige, Homosexuell, Berufssuchende, Stottern, Burnout, Gewichtabnehmen, MS, Muskelschwund
 Kap. 26. Überwindung einer Psychokrise: Stressfaktoren, Regression, Lithium.
 Kap. 27 Eine (2000 Jahre alt) perfekte Psychotherapie: Mc.5,1-20
 Kap. 28 Stefan, der Rebell - Hörspiel
 Kap. 29 Krebskrankheit und Terrorismus: Stress, Immunsystem, Heilungsmassnahmen, Vorstellungskraft, Visualisierung, Lebensmotivation,
 Kap. 30 Krebsheilung in der Familie mit der Gordon-Methode: Primäre Gefühle, Ich-Botschaft, aktives Zuhören, Jeder gewinnt.
 Kap. 31 Glückliche Partnerschaft: Test, Antworten, Suggestionen unter Partner.

AUSBILDUNG und Weiterbildung zum Autosuggestions-Trainer der Methode Coué

Anmeldung und Info: Giammario Trippolini, a l'En 15, CH-7503

Samedan

manifesto.trippo@bluewin.ch tel. 0041 81 852 42 90 Natel 077 461 35 56

Jede Module gilt als Tageskurs

1. Modul Kap. 1 - 5 als Grundkurs.

- 1 Die Selbstbemeisterung: É. Coué, Thomas von Aquin, Josef Enthofer, Gerhard Rot, Jams Allen, Talmud.
- 2 Was ist die Selbstbemeisterung: perfekte Freude und Franz von Assisi.
- 3 Autosuggestion: auto, sub, Gestion, Epiktet.
- 4 Bewusst das Unbewusste steuern: Bewusstsein und Unterbewusstsein, Computer, Gehirn.
- 5 Die Regeln der Coué-Lehre über die Beziehung zwischen Wille und Vorstellungskraft: A. Muratori, M. de Montaigne, B. Liebet, die Pilgerlegende, Regeln 1. - 9.

2. Modul Kap. 6 - 9

- 1 Massnahme für eine gründliche Entsorgung, Lastauto, Deponie,

- die Bauernfrau.
- 2 Schutzmassnahmen für die Zukunft: der See und der Geist, Ordnungstherapie
- 3 Praktische Zusammenfassung der Coué Methode: Ein Flyer von É. Coué
- 4 mit Autosuggestionen: Geführte Entspannung "ich bin stark", und 2 Kurze Entspannungen, Kontrolltabelle.

3. Modul Kap. 10 -16

- 1 Einige Regeln für eine geführte Autosuggestion: wann, wie lange, Ausdauer, Rückweg, sitzend, liegend.
- 2 Text: Inhalt und Form: Wörter, Ich-Form, vom Fuss bis zur Stirne, positiv, Präsensform, Musik
- 3 Transfer: am Anfang, am Ende
- 4 Geführte Entspannung "Ich bin glücklich".
- 5 Regeln für die private Selbstentspannung.
- 6 Allgemeine Formel von Émile Coué.
- 7 Geführte Entspannung: "Es geht mir immer besser".

4. Modul Kap. 17 - 22

- 1 Formel von Coué: «ça passe, ça passe», weg, weg, weg...
- 2 Das <positives Nein>: Sekretärin, mein Vater, Franziskus.
- 3 Entspannung: Ich bin eine strahlende Idee der Schöpfung
- 4 Rückenschmerzen, Ischias, Hüftschmerzen
- 5 Verschiedene Heilungen: Rheuma, Migräne, Kopfschmerzen, Schwindel, Halswirbelverkrampfung, Schnarchen, Apnoe, Summen, und Klopfen, Erkältung, Grippe, Hämorrhoiden, Juckreiz, Wadenkrämpfe, Klaustrophobie, Magenschmerzen, Prostata, Olivenöl, Blasenentzündung.
- 6 Lymphdrainage.

5. Modul Kap. 23 - 25

- 1 Einzelberatung
- 2 Schlafsuggestionen für Kinder , Bettnässer.
- 3 Allgemeine Hilfssuggestionen: Schulkinder, Drogenabhängige, Homosexuell, Berufssuchende, Stottern, Burnout, Gewicht abnehmen, MS, Muskelschwund.

6. Modul Kap. 26 - 28

- 1 Überwindung einer Psychokrise: Stressfaktoren, Regression, Lithium.

- 2 Eine (2000 Jahre alt) perfekte Psychotherapie: Mc.5,1-20
- 3 Stefan, der Rebell - Hörspiel

7. Modul Kap. 29

- 1 Krebskrankheit und Terrorismus: Stress, Immunsystem, Heilungsmassnahmen, Vorstellungskraft, Visualisierung,

8. Modul Kap. 30

- 1 Krebsheilung in der Familie mit der Gordon-Methode: Primäre Gefühle, Ich-Botschaft, aktives Zuhören, Jeder gewinnt

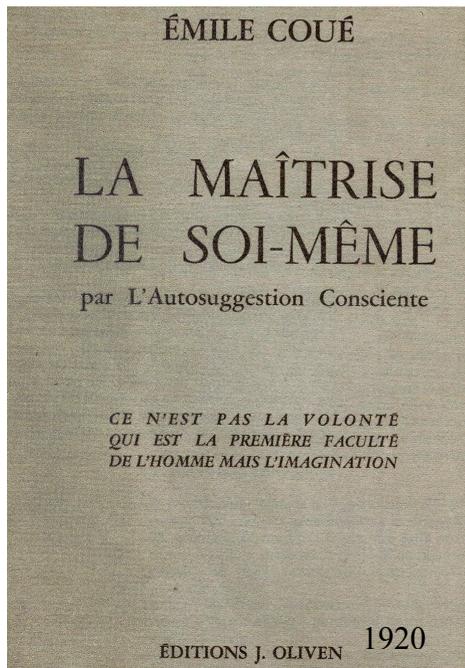
9.-10. Modul Kap. 31

- 1 Glückliche Partnerschaft: Test, Antworten, Suggestionen Partner.

Giammario Trippolini

HANDBUCH DER COUÉ-METHODE

Gesund werden und bleiben



Ed. Il Successo - der Erfolg,
A l'En 15, CH-7503 Samedan 2016
Tel. 0041-81 852 42 90 www.il-successo.ch,
e-Mail: manifesto.trippo@bluewin.ch

Mein Dank geht

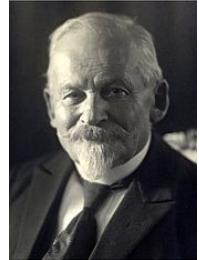
- an Coué Beraterin, Frau Claudia Stahel, die sich bereit erklärt hat, die anspruchsvolle Arbeit der Textredaktion zu übernehmen,
- an Coué Beraterin Frau Bettina Keller, die mit ihren Erfahrungen in der Familie und im Behindertenheim das Handbuch bereichert hat,
- an meine Frau Myrta, die vor mir einen Coué-Wochenkurs besucht hat und in der Erziehung der Kinder die Coué-Methode mit Ausdauer angewandt hat. Sie wurde von mir und den Kindern mit Diplom in der Familienkarriere honoriert,
- an meine drei Söhne, Maurizio, Ivar, und Francesco, die durch die Coué Methode täglich Erfolg in ihrer Familie und im Beruf erfahren dürfen.
- an meinen Freund Marcel Hoffman, den langjährig erfahrensten Ausbildungsleiter der Coué-Methode,
- an alle von mir ausgebildeten Coué-Trainer/Innen, die geduldig viele Tage bei mir verbracht haben und mich mit rührenden Rückmeldungen überrascht haben,
- an alle Freundinnen und Freunde, die Émile Coué und seine Methode lieben, praktizieren und weiter empfehlen,
- an alle diejenigen, die sich für die Coué-Methode engagieren.

Samedan, den 17. August 2016, Giammario Trippolini

Alle Rechte vorbehalten: Ed. Il Successo - der Erfolg,
A l'En 15, CH-7503 Samedan 2016
www.il-successo.ch, e-Mail: manifesto.trippo@bluewin.ch
Tel. 0041-81 852 42 90 Mob. 077 461 35 56
Druck: Rotalit, Chiavenna (SO), Italia

Émile Coué— sein Leben

Émile Coué (geb. 27. Februar 1857 in Troyes, + 2. Juli 1926) aus Nancy in Frankreich ist mit seiner bewussten Autosuggestion der Urheber aller modernen Methoden, die sich mit positivem Denken befassen. Seine Botschaft war: "Ich heile Sie nicht, sondern ich lehre Sie, wie Sie sich selbst heilen können". Sein Buch "**Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion**" hat tausenden von Menschen geholfen. Seine Weltberühmte Formel war: "Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser". Émile Coué selber erzählt von seinem Leben (aus:



Gisela **Lucci**-Purtscher, *Die Praxis der bewussten Autosuggestion* 162-163):

E. Coué

"Als Beispiel, wie man das erreicht, wovon man überzeugt ist, erzähle ich Ihnen folgendes aus meinem Leben.

Ich hätte gerne Chemie studiert, aber es fehlten die Mittel. Mein Vater war nur Eisenbahnangestellter. Da kam eines Tages der Besitzer einer kleinen Apotheke aus Troyes zu uns und sagte, er habe gehört, dass ich Chemie studieren möchte. Er brauche einen Angestellten und ich könne ja das Apothekerfach erlernen, das sei auch Chemie.

Mein Vater und ich nahmen an. Ich wusste, dass ich es im Leben zu etwas bringen würde. In der Apotheke arbeiteten der Apotheker, ein erster Gehilfe und ein Lehrling, der die Flaschen wusch usw. Ich wurde zweiter Gehilfe. Nachdem ich eine Weile umsonst gearbeitet hatte, musste der erste Gehilfe austreten, mein Prinzipal engagierte aber keinen zweiten Gehilfen und fragte auch nicht, ob und wie ich allein fertig würde. Ich hatte ja immer noch den Laufburschen, der die Flaschen wusch usw. Bald darauf verließ uns auch dieser und mein Prinzipal engagierte keinen Ersatz.

Ich wusch von da ab auch alle Flaschen und kam ohne Laufburschen aus. Von da an gab mir der Prinzipal monatlich die Summe von 25 Francs. Ich besorgte das alles ein Jahr lang und die Apotheke ging gut und reibungslos. Dann war die Zeit da, wo ich meine Studien für das Apothekerfach in Paris beginnen konnte, und ich reiste nach Paris. Ich hörte, dass mein früherer Prinzipal von da an zu klagen begann und nach und nach wieder drei Personen anstellte und dennoch weiter zu klagen hatte.

Nachdem ich etwa ein Jahr lang in Paris studiert hatte, kam eines Tages der Besitzer der ersten Apotheke in Troyes zu meinem Vater und sagte ihm, er müsse mit ihm über mich sprechen. Mein Vater war sehr erstaunt und fragte nach seinem Begehren. „Ich komme, um Sie zu fragen, ob Ihr Sohn, sobald er seine Fachstudien beendet haben wird, mein Associé und Nachfolger werden will. Wollen Sie mit Ihrem Sohn sprechen, damit er sich die Sache überlegt?“

Mein Vater sagte: „Da ist nichts zu überlegen, mein Sohn würde sofort ja sagen, aber Sie sind sicher in einem Irrtum, denn ich kann meinem Sohn kein Geld geben.“ — „Das Geld brauche ich nicht“, sagte der Apotheker, „es fragt sich nur, ob der Vorschlag Ihrem Sohn passt.“ Ich willigte ein, und als ich zwei Jahre darauf meine Studien beendet hatte, war ich der Mitarbeiter und künftige Nachfolger in einer großen Apotheke. Wie war das gekommen? Der Apotheker hatte sich bei meinem ersten Prinzipal genau nach mir erkundigt und richtig kalkuliert: Wenn Coué mir die Apotheke führt, kann ich von da an meinen Liebhabereien nachgehen und ein Schlaraffenleben führen. Ganz unbewusst um den späteren Erfolg habe ich meine Arbeiten mit so großem Eifer getan, dass der reiche Apotheker auf mich aufmerksam wurde. So führt, wer vom Gelingen eines Unternehmens überzeugt ist, die Handlungen aus, die das Gelingen herbeiführen."

Nun einen kurzen Abschnitt aus **F-J. Neffe: Lebensschlüssel, Autosuggestion** Das Buch ist ein wunderbarer Beitrag (noch im Handel) über die Coué-Lehre:

"Es folgen drei Jahre Apothekerlehre in Troyes. 1879 tritt Coué in die Apothekerschule („Necker-Hospital“) in Paris ein. Am 20. Juli 1882 erhält Coué als Jahrgangsbester sein Diplom als „Apotheker 1. Klasse“ und ist noch bis 1883 am Hospital Necker als Praktikant tätig. Mit 26 Jahren wird er Mitinhaber der Apotheke an der 1, Mail des Tauxelles, später am 3, Boulevard Danton, in Troyes. Er lernt Lucie Lemoine (1858-1954) kennen, die Tochter eines der wichtigsten europäischen Pflanzenzüchter, Pierre Victor Lemoine, in Nancy, der zahlreiche Blumenarten wie Begonien, Chrysanthemen, Pfingstrosen usw. verbesserte".

Am 30. August 1884 heirateten **Lucie Lemoine** und Émile Coué.

Coué lebte und wirkte in Nancy. Er wurde so bekannt, dass er in drei Jahren über sechzig Vorträge in amerikanischen Städten hielt. Sein bester Autosuggestionsschüler war der berühmte **Henry Ford**, Gründer der Ford - Firma. In England wurde er von der **königlichen** Familie eingeladen, den Kindern zu helfen. Unter ihnen war der Stotterer Prinz Albert, der später zum König George dem VI. ernannt wurde (siehe den berühmten Film "**The King's Speech**"). The **Beatles** mit dem Lied "**Getting better all the time**" (www.youtube.com/watch?v=kfFTGOEB-5c) und **Beautiful Boy** (Darling Boy) **John-Lennon** <http://www.youtube.com/watch?v=CMCmoHAax10> oder <http://www.youtube.com/watch?v=Lt3IOdDE5iA> und **Michael Jackson** zum Gründer der Firma Sony (Audiotape Michael Jackson sandte to Morita chairman of Sony: <http://www.youtube.com/watch?v=G91pGc-VNm8&feature=endscreen&NR=1>), **beweisen**, dass die Coué Formel im Englischen Sprachraum allgemein bekannt war.

Coué hielt Vorträge zwischen 1918 und 1926 auch in der Schweiz. Z. B. im Jahre 1925 hielt er 52 Sitzungen in den verschiedensten Städten der Schweiz. In Davos hielt er 4 Sitzungen und in Chur 2.

Bestellungen oder Anmeldung zur Ausbildung: Giammario Trippolini, a l'En 15, CH-7503 Samedan, manifesto.trippo@bluewin.ch

Tel. 0041 81 852 42 90 Nat. 077 461 35 56