



KONSILIUM AG | BETTLISTRASSE 28 | 8600 DÜBENDORF |
OFFICE@KONSILIUM.CH

10-SATZ METHODE FÜR WIRKUNGS- VOLLE VERÄNDERUNG

für genial befunden und
kopiert von Klaus Bernhardt

WIE IST DEIN LEBEN, WENN ES
RICHTIG KLASSE IST?

Wenn du Fragen zum Vorgehen hast, melde dich bei uns.

konsilium



Schreibe 10 Sätze auf, wie dein Leben ist, wenn es richtig Klasse ist: Ohne Verneinungen, nur positiv und in der Gegenwart formuliert, ganz konkrete Situationen und selbst erreichbar.

Arbeite jeden Abend vor dem Einschlafen einen der zehn Sätze gedanklich durch und achte darauf, dass du deine Sinne aktivierst (sehen, hören, fühlen, riechen, schmecken).

Du darfst die Übung anfangs auch schriftlich durchführen, solltest aber mehr und mehr zum gedanklichen Durcharbeiten übergehen, um den bestmöglichen Trainingseffekt zu erzielen.

Nach zehn Tagen beginnst du wieder mit dem ersten Satz, so lange, bis einer der Sätze auch in der Realität eintritt. Diesen Satz ersetzt du dann durch einen neuen Satz, also einen neuen Wunsch, den du auch noch gerne erfüllt haben möchtest.

Baue bei jedem Satz auch eine Situation mit ein, in der es etwas zu riechen und zu schmecken gibt, dadurch beschleunigst du das neuronale Wachstum und somit auch den Veränderungsprozess.

Sage dir die Sätze NICHT vor, sondern durchlebe die einzelnen Situationen in Gedanken so intensiv wie möglich.

Hör mit dem Training nicht auf, sobald du einen Satz erreicht hast, sondern führe das Training weiter im Sinne des «Erhaltungstrainings». Dadurch verhinderst du Rückfälle..

Wähle KEINEN Satz, der dir jetzt schon leichtfällt, denn einem solchen fehlt das neuronale Wachstumspotenzial. Bevorzuge Situationen, die du bisher nicht erreicht hast oder aktuell sogar vermieden hast. Formuliere sie so, als könntest du all das bereits in vollen Zügen genießen.