

10-SATZ METHODE

Die Grundidee dieser Methode basiert auf der einfachen Frage: „Wie ist dein Leben, wenn es so richtig wunderbar ist?“

Auf den nächsten Seiten beschäftigen wir uns mit dieser Frage und vor allem, wie du selbst diese für dich nutzen kannst.

Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at



Die 10 Satz-Methode nach Klaus Bernhardt ist eine Methode, um ein (wieder) selbstbestimmtes und angstfreies Leben zu führen.

Klaus Bernhardt ist Wissenschafts- und Medizinjournalist, Heilpraktiker für Psychotherapie und Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement AFN.

Aus seinem Bestseller Buch „Panikattacken und andere Angststörungen loswerden“, stelle ich dir eine Technik, die sogenannte **10-Satz-Methode** vor, mit der ich schon mehrerer Male gearbeitet habe und beachtliche Ergebnisse erzielt werden konnten.

Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

Die 10-Satz-Methode – so geht's!

Wie bereits erwähnt, basiert die Grundidee dieser Methode auf der einfachen Frage: „Wie ist dein Leben, wenn es so richtig wunderbar ist?“

Das ist auf den ersten Blick oftmals nicht so einfach zu beantworten, daher drehen wir das einfach mal um. **Nimm dir Zeit und schreibe oder zähle alles auf, was dir in deinem Leben nicht (mehr) gefällt.** Danach beschreibe, wie dein Leben wäre, sobald es richtig gut ist.

Ich lade dich herzlich dazu ein, dich mit der 10-Satz-Methode auseinanderzusetzen.

Du hast ein persönliches Anliegen? Du hast Fragen oder suchst Unterstützung zu diesem Thema?

Schreibe mir gerne eine E-Mail an **kontakt@sarahzelmanovics.at** oder buche dir dein kostenloses 15-Minuten-Erstgespräch. Präsenz oder online. Du entscheidest.

Weiter nun mit der 10-Satz-Methode ...

Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

1. Was gefällt dir nicht (mehr)?

Nimm dir Zeit und schreibe oder zähle alles auf, was dir in deinem Leben nicht (mehr) gefällt.

1.1 Was noch?

Nimm dir Zeit und schreibe oder zähle alles auf, was dir in deinem Leben nicht (mehr) gefällt.

2. Regeln für deine 10 Sätze

Bevor du nun deine 10 Sätze aufschreibst, wie du dir ein wirklich perfektes Leben vorstellst, gebe ich dir noch **fünf einfache Regeln** mit auf den Weg:

1. Bilde deine Sätze ohne Negation (keine Verneinungen).
2. Formuliere nur positiv.
3. Formuliere in der Gegenwart.
4. Formuliere deine Sätze konkret.
5. Achte darauf, dass die Sätze „selbst erreichbar“ sind.
   (ohne abhängig zu sein von anderen Menschen, Chef, Partner:in, Schwester, Vater, Familie usw...).

Auf der folgenden Seite habe ich dir **Beispielsätze** als **Inspiration** zusammengestellt. Diese dienen dir, damit du anschließend deine eigenen 10 Sätze für dein perfektes Leben anhand der 5 vorgestellten Regeln kreieren kannst.

3. Beispielsätze

1. Ich liebe meine Arbeit in der Praxis und freue mich in jeder Einheit, meine Klient:innen zu begleiten, zu inspirieren und zu unterstützen.
2. Ich schätze meine flexible Alltagsgestaltung und gönne mir regelmäßige Pausen, in denen ich auf meine Bedürfnisse achte.
3. Ich behandle mich selbst wie meine beste Freundin, achte auf mich und umgebe mich mit Menschen, die mir guttun.
4. Ich liebe meine positive Energie, mein strahlendes Wesen und ich inspiriere damit Menschen in meinem Umfeld.
5. Ich pflege meine wertvollen Freundschaften und bin offen für neue Menschen und Beziehungen in meinem Leben, die mich bereichern.
6. Ich bereichere mein Leben durch viele schöne Aktivitäten, meine kreativen und künstlerischen Fähigkeiten und freue mich darüber, wie sich meine Ideen intensivieren und Gestalt annehmen.
7. Ich habe meine vielen Fähigkeiten und Talente zum Beruf gemacht und liebe es, mit dieser Tätigkeit Geld zu verdienen, welches mir Freiheit und Luxus in Form von Zeit und Gesundheit schenkt.
8. Ich gönne mir und meinem Kopf positive Informationen, die mir dabei helfen, mein Leben und meine Beziehungen fröhlicher, leichter und stabiler zu leben.
9. Ich liebe meine Art, Liebe, Geborgenheit und Wärme zu schenken und ich genieße es, Geschenke und Berührungen anzunehmen.
10. Ich liebe es, in Beziehung mit mir und einem Menschen zu sein, dem ich Aufmerksamkeit, Ruhe, Leichtigkeit, Inspiration, Humor, Wertschätzung und Entwicklungsmöglichkeiten schenke.

4. 10 Sätze für dein perfektes Leben

4.1. 10 Sätze für dein perfektes Leben

Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

4.2. 10 Sätze für dein perfektes Leben

4.3. 10 Sätze für dein perfektes Leben

5. Benutze nun deine 5 Sinne

Nachdem du deine individuellen 10 Sätze aufgeschrieben hast, geht es jetzt darum, sich auf deine ***5* Sinneskanäle** zu konzentrieren, um die Sätze mit all den Sinneseindrücken dazu in deinem Gehirn neu zu vernetzen.

Wir beschäftigen uns daher jetzt mit dem nächsten Schritt:
Sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken.



Diese Übung wird im Kopf durchgeführt, also durchdacht – zu Beginn kann alles auch aufgeschrieben werden. Ich habe dir zu jedem deiner 10 Sätze eine passende Vorlage in dieser Anleitung erstellt. Bevor es losgeht, lass dich noch mit einem Beispielsatz und möglichen Fragen zu den 5 Sinnen inspirieren.

Beispielsatz: „Ich liebe meine Arbeit und freue mich, jeden Tag meine Klienten zu begleiten.“

6. Fragen zur Anregung deiner Sinne



SEHEN: Wie sieht dein Arbeitsplatz aus, wo bist du da? Welche Farben herrschen vor, ist es hell oder dunkel? Welche Menschen sind bei dir? Wie sehen die Menschen aus, die du begleitest? Was hast du an, was haben die Menschen an? Gibt es Pflanzen oder Blumen an diesem Ort, wie sehen sie aus.....



HÖREN: Kannst du etwas hören, spricht jemand oder hörst du zu? Oder sprichst du gerade mit jemandem? Wie ist deine Stimme – leise, lauf, kraftvoll? Hörst du andere Geräusche von drinnen oder von draußen?



FÜHLEN: Fühlst du eine Temperatur auf deiner Haut? Gibt es Körperkontakt? Eine Umarmung, ein Händedruck? Kannst du den Boden unter deinen Füßen spüren? Stehst du oder sitzt du?



RIECHEN: Gibt es einen Geruch, den du wahrnehmen kannst; ein Raumduft, ein Parfum, – etwas anderes?



SCHMECKEN: Kannst du etwas schmecken, belohnst du dich mit einem Stück Schokolade oder trinkst du etwas an deinem Arbeitsplatz?

7. Dein 1. Satz

Nimm dir deinen ersten Satz zur Hand und gehe die einzelnen Sinneskanäle durch...











Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

7.1 Dein 2. Satz

Nimm dir deinen zweiten Satz zur Hand und gehe die einzelnen Sinneskanäle durch...











Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

7.2 Dein 3. Satz

Nimm dir deinen dritten Satz zur Hand und gehe die einzelnen Sinneskanäle durch...











Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

7.3 Dein 4. Satz

Nimm dir deinen vierten Satz zur Hand und gehe die einzelnen Sinneskanäle durch...











Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

7.4 Dein 5. Satz

Nimm dir deinen fünften Satz zur Hand und gehe die einzelnen Sinneskanäle durch...











Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

7.5 Dein 6. Satz

Nimm dir deinen sechsten Satz zur Hand und gehe die einzelnen Sinneskanäle durch...











Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

7.6 Dein 7. Satz

Nimm dir deinen siebten Satz zur Hand und gehe die einzelnen Sinneskanäle durch...











Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

7.7 Dein 8. Satz

Nimm dir deinen achten Satz zur Hand und gehe die einzelnen Sinneskanäle durch...











Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

7.8 Dein 9. Satz

Nimm dir deinen neunten Satz zur Hand und gehe die einzelnen Sinneskanäle durch...











Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

7.9 Dein 10. Satz

Nimm dir deinen zehnten Satz zur Hand und gehe die einzelnen Sinneskanäle durch...











Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

8. Üben im Alltag

Jeden Tag wird ein anderer Satz gedanklich mit deinen 5 Sinnen ausgewählt und in etwa **20 Minuten** „durchlebt“. Sage dir die Sätze nicht vor, sondern durchlebe die einzelnen Situationen in Gedanken so intensiv wie möglich.

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

Nimm dir diese 20 Minuten täglich und schenke dieser Technik den Raum fester Bestandteil deines Alltags für **mindestens 3 Wochen** zu werden. Dein persönliches Ritual zum Beispiel tagsüber oder vor dem Schlafengehen.

Quellennachweis und Buchempfehlung:

Klaus Bernhardt: Panikattacken und andere Angststörungen loswerden.
Wie die Hirnforschung hilft, Angst und Panik für immer zu besiegen.
Neuausgabe Ariston Verlag, München 2017, ISBN 978-3-424-20177-2

Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at

Mein Angebot

Vielleicht hast du beim Lesen oder beim Ausfüllen des Selbsttests das eine oder andere über dich und deine aktuelle Lebenssituation erkannt. Vielleicht sind Fragen entstanden oder du spürst den Wunsch, etwas zu verändern.

Wenn du dich näher mit deinen Themen auseinandersetzen möchtest oder dir Unterstützung bei deinen nächsten Schritten wünschst, bist du herzlich eingeladen, ein persönliches Erstgespräch mit mir zu vereinbaren.

In meiner 1:1 Begleitung schaffen wir Raum für das, was dich gerade bewegt. Achtsam, wertschätzend und in deinem Tempo.

Ich wünsche dir von Herzen, dass du deinen eigenen Weg findest – hin zu mehr innerer Balance, Selbstverbundenheit und einem Leben, das sich für dich stimmig und erfüllend anfühlt.

In wertschätzender Verbundenheit,
Sarah



SARAH ZELMANOVICS
TALKABOUTit. FEELit. INTEGRATEit.



Psychologische Beratung und Supervision
Online und in 2443 Leithaprodersdorf
sarahzelmanovics.at