

Die 10 Satzmethode – 10 Sätze die Ihr Leben verändern

Stellen Sie sich die simple Frage „Wie ist mein Leben, wenn es so wunderbar ist, wie es nur sein kann?“ Verschwenden Sie keine Zeit mit Dingen von denen Sie wissen, dass sie diese NICHT mehr in ihrem Leben wollen. Richten Sie ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie in Ihrem Leben wollen damit es für Sie so richtig großartig ist. Dafür brauchen Sie nicht mehr als ein Blatt Papier, einen Stift und etwas Zeit. Das Ergebnis sind **10 Sätze die Ihr Leben verändern**. Bevor Sie beginnen, möchte ich Sie in die Methode der 10 Satztechnik einführen. Also worauf noch warten? Los geht's, fangen Sie an!

1. Verwenden Sie keine Negationen bei der Formulierung

Seien Sie bei dem Prozess des Satzbaus aufmerksam und achten Sie besonders auf Verneinungen wie KEINE Angst, KEIN Zittern, KEINE negativen Gedanken. Unser Gehirn kann nicht „KEINE“ oder „NICHT“ denken. An dieser Stelle denken Sie bitte NICHT an einen Fuchs im blauen Anzug mit gelber Krawatte, schwarzen Zylinder und einem Spazierstock. Und, gefällt ihnen was Sie soeben NICHT gesehen haben? Also verwenden SIE bitte keine Negationen.

2. Bleiben Sie positiv

Anstelle von: „Ich will KEINE Angst mehr haben.“ könnte Ihre Formulierung ab sofort wie folgt lauten: „Ich bin voll Selbstvertrauen und bleibe mir meiner Potentiale bewusst, komme was wolle. „Achten Sie ebenso darauf keine verdeckten Negationen zu verwenden wie „angstfrei“ oder „stressfrei“. Neben den behafteten Worten Angst und Stress wirkt das Wort „frei“ an dieser Stelle wie KEINE oder NICHT. Ihr positiv formulierter Satz könnte stattdessen lauten: „Ich bin voll Vertrauen und Gelassenheit.“ Richten Sie ihren Fokus auf das was Sie wollen und nicht auf das was Sie nicht (mehr) wollen.

3. Bleiben Sie im Hier und Jetzt

Unser Gehirn ist in der Lage immer neue Verbindungen (Synapsen) zu bilden, immer dann, wenn wir etwas (als) real erleben oder empfinden. Da es unserem Gehirn dabei jedoch völlig egal ist ob wir einen Film oder ein Bild ansehen, ein Buch lesen oder unserer Vorstellungskraft freien Lauf lassen, können wir uns dies zu Nutze machen. Sie glauben mir nicht? Was meinen Sie, wie uns Dramen, Komödien oder Thriller zum Lachen, Weinen oder Schaudern bringen. Im Hochleistungssport wird diese Erkenntnis in Form von Mentaltraining bereits seit Jahren erfolgreich eingesetzt. Ski-Stars werden vor dem Start häufig bei einem „Trockendurchgang“ gefilmt. Während diesem wird der Streckenverlauf visualisiert und das bis ins kleinste Detail. Also bleiben auch Sie in der Gegenwart! So könnte einer Ihrer Sätze zum Beispiel lauten: „Ich verbringe genau die Richtige Zeit mit meinem Traumberuf als....“ oder aber auch: „Ich bin auf der Bühne präsent und zeige der Jury was ich verdammt noch mal alles kann!“ Wenn es ihnen hilft so können Sie sich auch so manchem Kraftausdruck zu Hilfe nehmen.

4. Seien Sie konkret, sehr konkret

Und er küsste Sie. ODER Der Wind streifte durch ihr Haar und legte eine Strähne über ihr Gesicht, sodass er diese mit dem vor Nervosität zuckenden Zeigefinger, über ihre Wange streifen musste um Sie zu küssen. Welcher der beiden Sätze lässt Ihnen die Szene besser vor Augen führen und hinterlässt somit mehr Gefühl für das Geschriebene? Natürlich der zweite Satz. Je genauer Sie ihre Zukunftsgedanken beschreiben umso mehr Gefühle lassen sich damit erzeugen. Diese sind mitunter für die Verknüpfung der Synapsen verantwortlich.

Hier einige Beispiele:

- Ich mache mir ab sofort jeden Tag meine Fähigkeiten (...) bewusst und nutze diese so oft wie möglich.
- Ich führe den Beruf als (konkreter Beruf + Position) auf den ich hingearbeitet habe mit Freude und Leichtigkeit aus und es fühlt sich so wunderbar an.
- Ich bleibe mit sofortiger Wirkung auf der Bühne so alt wie ich bin (konkretes Alter) und habe somit Zugriff auf mein gesamtes Können und meine positiven Erfahrungen.

5. Bleiben Sie autonom

Achten Sie darauf, dass Ihre Formulierungen durch sie alleine erreichbar sind. Erwartungen an anderer führen zu Abhängigkeit und Verstrickung. So soll ihr Zukunftsgedanke weder vom Partner, vom Chef, von Gott oder von sonst jemanden abhängig sein. Sie selbst tragen die Verantwortung für Ihr Leben und entscheiden jeden Tag was Sie tun oder lassen. Der Satz: „Das Publikum liebt mich und das was ich mache.“ ist somit nicht selbst erreichbar, da Sie das Publikum ja nicht ändern können. Eine selbstbestimmte Formulierung wäre hier: „Ich liebe es auf der Bühne zu stehen und mein Bestes zu geben, denn genau das ist es was mein Publikum verdient. Mein Bestes!“

Ich wünsche Ihnen gutes Gelingen und viel Freude beim formulieren Ihrer Sätze und beim Gestalten Ihrer Zukunft! Und denken Sie stets daran, Sie sind auf dem besten Weg!

Johannes Josef Kronegger

