

# THE SWITCH

[ ARBEITSBUCH ]

MODUL I  
“DEINE WILDESTEN TRÄUME”

[WWW.ATELIERLYRIQUE.FR](http://WWW.ATELIERLYRIQUE.FR)

NIEMANDEM GELINGT ES,  
SEINE WILDESTEN UND  
KÜHNSTEN TRÄUME  
ZU VERWIRKLICHEN ODER  
GAR ZU ÜBERTREFFEN,  
WENN ER NICHT BEREIT IST  
MIT EINEM WILDEN  
UND KÜHNEN TRAUM  
ZU BEGINNEN.

RALPH CHAREL

# INHALT

WILLKOMMEN	4
DEKLARATION	7
DU BRAUCHST EINE VISION	8
BLICK ZURÜCK	12
HEUTE	23
EIFERSUCHT	30
DEINE ZIELE	34
REFLEXION	44
WERKZEUGE	46
ES KANN NOCH WEITER GEHEN	49

# THE SWITCH



## WILLKOMMEN BLAUE ODER ROTE KAPSEL

Du bist hier.. Glückwunsch! Denn heute wirst du damit beginnen, dein Verhältnis zu deinem Leben, deiner Karriere und deinem Erfolg radikal zu überprüfen und zu ändern.

Du wirst lernen deine persönliche Strategie aufzubauen, zu transformieren und aufregende Veränderungen in deinem Leben, deiner Stimme und deinem Ausdruck einzuläuten.

Dieses Programm wird dir dabei helfen dein Verhältnis zu deinen Wünschen und Träumen zu definieren. Du wirst Dinge, die dich hemmen erkennen und vorwärts gerichtet an deinen persönlichen und beruflichen Zielen arbeiten.

Los geht's!



### I.TO DO

Bevor du beginnst, suche ein Lieblingsfoto von dir heraus als du ein Kind von ca. 5 Jahren warst.

## HO JO TO HO...

### DEINE WILDESTEN TRÄUME

#### **Gedanken formen unsere Realität.**

Wie können wir etwas erreichen, wenn wir nicht wissen, wohin wir wollen?  
Das Erstaunliche ist, dass ich viele Sänger erlebe, die sich nie wirklich ernsthaft mit dieser grundsätzlichen Frage auseinandersetzen. Heute änderst du das. Soweit wir wissen ist dies dein einziges Leben. Mache es zu einem Leben in dem du dich wohlfühlst und glücklich bist. Finde heraus was du wirklich bist, kannst und willst und beginne ein Leben zu gestalten, das deinen Fähigkeiten und Sehnsüchten entspricht.

Viele Sängerinnen warten darauf, dass die Karriere, die Stimme, das Leben irgendwie besser wird, richten sich ein, sagen sich, dass es nichts ausmacht noch ein paar Jahre zu warten, bis der richtige Moment kommt, die Stimme besser läuft oder der richtige Agent sie entdeckt. Aber Realität ist, dass viele damit auf lange Sicht ihre wahren Möglichkeiten und Talente verleugnen.

Für dich besteht ein erfülltes Sängerleben vielleicht darin um die Welt zu reisen, eine bestimmte Unterrichtsklientel zu bekommen, eine Partie zu singen, einen Fachwechsel zu vollziehen, bei Vorsingen zu überzeugen, Familie und Proben unter einen Hut bekommen oder in der Messe der örtlichen Kantorei zu singen oder nicht bei jedem hohen Ton um's Überleben zu kämpfen... oder, oder, oder... nur du kannst diese Frage beantworten.

In diesem Modul konzentrieren wir uns ganz auf das Leben, dass du dir erschaffen möchtest.

Wir brauchen die Vision unserer Träume, Wünsche und Sehnsüchte. Wollen wir auf die Bühne, müssen wir uns auf der Bühne sehen, den Bühnenstaub riechen, die Wärme der Scheinwerfer spüren und den begeisterten Applaus des Publikums hören, du musst deine wunderbare Stimme hören und fühlen, dass es genau das ist, was du willst und in deinem Leben erreichen möchtest.

Willst du einen Wettbewerb gewinnen, musst du hören, wie du deine Arien in absolut umwerfender, Gänsehaut-hochform singst, die Aktivität und Spannung des Wettbewerbes in deinem Körper fühlen, dich als glückliche Gewinnerin bei dem Galakonzert mit Orchester auf der Bühne sehen, den Champagner auf deinen Lippen schmecken...

Willst du eine Arie singen... willst du eine technische Hürde nehmen... willst du eine Aufnahmeprüfung bestehen ... willst du ein bestimmtes Vorsingen bekommen...

Erfolgreiche Sänger sind gleichzeitig auch echte Realisten, die sich selbst und ihr Umfeld sehr genau einschätzen können. In der Realität wird es viele und manchmal auch sehr steile Treppen auf dem Weg zum persönlichen Erfolg oder zur Bühne geben! Aber, abrufbare Höchstleistungen kommen nicht zufällig zustande. Sie sind planbar und realisierbar, wenn du es willst.

Zu träumen und sich das Leben in allen Farben und Gefühlen auszumalen, ist der erste und wichtigste Schritt.

**Ho jo to ho!**  
**Alles Liebe**



UNSERE TIEFSTEN  
WÜNSCHE TREIBEN UNSERE  
SUCHE NACH DEM LEBEN AN,  
WAS WIR UNS WAHRHAFT  
ERSEHNEN. DIESE SEHNSUCHT,  
SOFERN WIR AUF SIE HÖREN,  
WIRD UNS DAVOR BEWAHREN  
UNSER SELBST AUFZUGEBEN,  
UNSERE SEELE AUF DEM ALTAR DES  
« NUR DURCHKOMMENS »  
ZU OPFERN. GEBE DICH NICHT  
ZUFRIEDEN MIT DER IMMER  
GLEICHEN ALTEN GESCHICHTE.  
SIE IST NICHT GENUG,  
WIRD ES NIEMALS SEIN.

JOHN ELDRIGE

## IN DIESEN HEILGEN HALLEN...

### DEKLARATION

Absichten sind Türöffner, um gewünschte Ergebnisse in deinem Leben und deiner Karriere zu erzielen.  
Du kannst festlegen wie sich eine schwierige Unterhaltung abspielen soll, welche Personen du dir  
in deinem Leben wünschst, was du erleben möchtest oder..

Was ist dein Ziel für dieses Programm? Sei offen, ehrlich und konkret.  
So, als würdest du einer guten Freundin oder einem guten Freund einen Brief schreiben.

ANTWORTE HIER.

## VISION DE LUXE

### Du brauchst eine Vision!

Beginne damit, deine Vision, all deine Träume und Wünsche zu erkennen und aufzuschreiben.

Sowohl für dein Privatleben, Stimme, Karriere, finanziellen Träume und Lebensstil. Diese Übung ist ein **Brainstorming**, kein Erstellen einer ordentlich nummerierten Liste. Das machen wir später. Schreibe einfach drauf los.

Geb' dir Zeit und lass dich überraschen was auf dem Papier erscheint.

**Wer möchte ich sein?**

**Wer möchte ich werden?**

Welche Sängerin möchtest Du werden. Wie sieht die Sängerin die Du werden möchtest aus?  
Was wirst Du an Charisma und Persönlichkeit ausstrahlen?

Frage dich, was dich in der Zukunft glücklich machen wird und dich professionell tief befriedigt. Stelle dir vor, wie sich dieses Leben anfühlt. Kannst du dir vorstellen, wie dieses Leben aussehen wird?

Wie wird ein typischer Tag in deinem Leben verlaufen?

Was möchtest du während deines Lebens lernen und woran möchtest du wachsen?  
Was möchtest du über dich selber lernen? Was willst du mit deinem Gesang erleben?

ANTWORTE HIER UND AUF DER FOLGENDEN SEITE.



NEHME DIR RUHIG NOCH MEHR ZEIT UM DEINE VISION AUFZUSCHREIBEN.

WIE HAT SICH DAS ANGEFÜHLT? WELCHE EMOTIONEN WURDEN IN DIR AUSGELÖST?

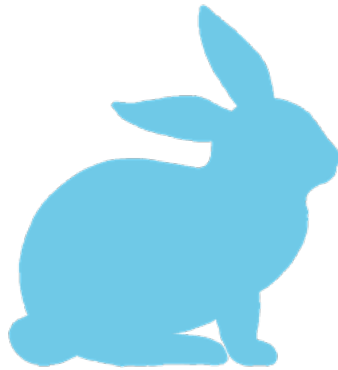
HAST DU WIDERSTAND GESPÜRT? WENN JA, WAS WAR DER AUSLÖSER? WIE HAT ES SICH ANGEFÜHLT?

HAST DU GEMERKT, OB DU DICH ZURÜCKGEHALTEN HAST? WENN JA, AN WELCHEM PUNKT?

HAST DU SCHON EINMAL ÜBER DEINE WÜNSCHE, TRÄUME UND ZIELE NACHGEDACHT ? WENN JA, WANN ?

## BLICK ZURÜCK

Zum nächsten Schritt. Wenn wir auf das Mädchen zurückblicken, das wir einmal waren, hilft dies uns oft, unsere Träume klarer zu sehen. Klebe dein Lieblingsbild von dir als Kind im Alter von etwa fünf Jahren hier ein.



SCHREIBE DEINE ERSTEN GEDANKEN ÜBER DEIN FOTO AUF.

WIE HAST DU DIR DEIN LEBEN VORGESTELLT ALS DU DIESES KIND WARST?

HAT SICH DEIN LEBEN SO ENTWICKELT, WIE DU ES DIR VORGESTELLT HATTEST?

UND IN WELCHER ART HAT ES DAS NICHT?

WIE WÜRDEN SICH DIESE KLEINE MÄDCHEN FÜHLEN, BEI ALLEM WAS DU ERREICHT HAST?

WORAUF WÄRE SIE STOLZ?

WOFÜR WÜRDEN SIE SICH BEWUNDERN?

WAS WÜRDEN SIE DIR SAGEN WOLLEN?

ZU WAS WÜRDEN SIE DICH AUFFORDERN, ES DRINGEND ZU TUN?



## ZUKUNFT

Stell dir vor, 5 Jahre sind vergangen, du lebst das in der ersten Übung beschriebene Leben. Du bist jetzt die Frau, die Sängerin, die du sein wolltest. Du hast erreicht was du wolltest.

Lass deiner Fantasie freien Lauf. Ermutige dich, wie du ein Kind ermutigen würdest. Spiele mit den verschiedenen Möglichkeiten, die dich im Leben erwarten könnten. Bewerte und zensiere dich nicht.

Limitiere deine Gedankenspiele nicht. Wenn dein Mann heute beispielsweise einen Job hat, der nicht ortsunabhängig ist, denkst du vielleicht, dass du niemals von Paderborn nach Brüssel oder London ziehen könntest. Aber es ist erstaunlich, was das Leben für Lösungen bietet, die du niemals erwarten würdest.

Zerbrich dir also über das Wie nicht den Kopf. Folge einfach deiner Intuition.

**WELCHE ARBEIT HAST DU DANN?**

**WIE SIEHT EIN TYPISCHER TAG FÜR DICH AUS?**

WIE WÜRDEN DICH EINE NAHESTEHENDE PERSON BESCHREIBEN?

WO WOHNST DU? WIE SIEHT DEIN ZUHAUSE AUS?

WAS HAST DU IN FINANZIELLER UND MATERIELLER HINSICHT ERREICHT?

WELCHE ART VON BEZIEHUNGEN VERBINDEN DICH MIT ANDEREN MENSCHEN WIE FAMILIE, PARTNER, FREUNDE, KOLLEGEN?

WAS SIND DIE DREI IN DEINEM LEBEN VORHERRSCHENDEN GEFÜHLE?

WELCHE DINGE UND TÄTIGKEITEN ENTSPANNEN DICH?

WELCHE DINGE UND TÄTIGKEITEN INSPIRIEREN DICH?

WIETRÄGST DU ZU EINER BESSEREN WELT BEI?

WAS ÜBERRASCHE DICH AN DEN FRAGEN, DIE DU GERADE BEANTWORTET HAST?

WIE HAT SICH DAS ANGEFÜHLT? WELCHE EMOTIONEN WURDEN IN DIR AUSGELÖST?

## HEUTE

Werfen wir einen Blick auf die Frau die du heute bist.  
Die folgenden Fragen sollen dir helfen dem auf den Grund zu gehen.  
Sei so ehrlich und so detailliert wie möglich.

**WIEWÜRDEST DU DICH HEUTE BESCHREIBEN? WER BIST DU?**

WELCHE AKTIVITÄTEN, MENSCHEN, HOBBIES UND TÄTIGKEITEN BRINGEN DIR FREUDE,  
WAS BRINGT DICH ZUM STRAHLEN UND LÄCHELN?

ZÄHLE 10 DINGE AUF.

WIE OFT TUST DU DIESE DINGE?



WIE FÜHLT ES SICH AN, WENN DU DIESE DINGE TUST?

WIE OFT WÜRDDEST DU DIESE DINGE EIGENTLICH MACHEN WOLLEN?

WIEWÜRDE SICH DEIN LEBEN VERÄNDERN, WENN DU DIESE DINGE SO OFT TUN KÖNNTEST,  
WIE DU ES DIR OBEN GEWÜNSCHT HAST?

WIEWÜRDE SICH DAS ANFÜHLEN?

WARUM TUST DU ES NICHT?

WAS WÜRDEST DU GERNE TUN, WAS DU SONST NIETUST?

WELCHE VON ALL DIESEN DINGEN MÖCHTEST DU IN DEINEM LEBEN  
UND DEINER KARRIERE AM LIEBSTEN UND HÄUFIGSTEN TUN?

BETRACHTE NOCH EINMAL, WAS DU OBEN GESCHRIEBEN HAST.  
LEBST DU DERZEIT SO, WIE DU ES GERNE MÖCHTEST?

AUF WELCHE ART UND WEISE LEBST DU SCHON DAS LEBEN, DAS DU DIR VORSTELLST?

AUF WELCHE ART UND WEISE LEBST DU DIESES LEBEN NOCH NICHT?

# EIFERSUCHT

## OTHELLO & DESDEMONA

Mla madre aveva una povera ancella... Für Desdemona lief es mit Othellos Eifersucht nicht so gut.

Aber betrachten wir Eifersucht einmal aus einer ganz anderen Perspektive.

Eifersucht ist natürlich erst einmal ein gesellschaftlich verpönte Gefühl. Aber es gibt auch bei der Eifersucht einen positiven Aspekt! Die Eifersucht kann dir helfen, unbewusste Ziele zu entdecken, die du dich noch nicht zu erreichen getraust. Wünsche, die du paradoxerweise zugleich ersehnt, aber unbewusst ablehnst und dir damit aber auch den Zugang zu ihnen verbaust.

Eigentlich wärest du auch gerne mutiger, aber natürlich nicht so eine Rampensau sein wie...  
Eigentlich würdest du auch gerne für deine Konzerte von Chanel eingekleidet werden, aber nicht so wie...

**NENNE MIR 3 SÄNGERINNEN AUF DIE DU EIFERSÜCHTIG BIST.**

**WARUM BIST DU EIFERSÜCHTIG AUF SIE?**

WAS REGT DICH AN IHNEN ODER IHREM AUFTRETEN GANZ FÜRCHTERLICH AUF?

WAS HABEN DIESE SÄNGERINNEN, WAS DU GLAUBST NICHT ZU HABEN?

WAS HABEN SIE, WAS DU AUCH HABEN MÖCHTEST?

WAS IST DIR MIT DER BEANTWORTUNG DER LETZTEN FRAGEN KLAR GEWORDEN? WAS HAT ES IN DIR AUSGELÖST?



GLAUBST DU, DU KÖNNTEST DAS GLEICHE IN DEINEM LEBEN SCHAFFEN?  
GLAUBST DU, DASS DU DEN GLEICHEN ERFOLG WIE SIE HABEN KANNST?

WIE FÜHLT SICH DAS AN?

## JE VEUX VIVRE DANS CE RÊVE...

### TRÄUME WERDEN ZU ZIELEN

Der Moment ist gekommen, deine Ziele aufzulisten!  
Aber zunächst würde ich dir gerne als Beispiel einen Ausschnitt von Anna's Wunschliste vorstellen:

#### LIFESTYLE

bis ins hohe Alter schön sein  
iPhone XS 256 GB Gold  
komplett neue Garderobe  
Kleidung die mir passt und perfekt sitzt  
Zähne machen lassen  
Cabriolet Audi  
mit Boot für einen Monat von Hafen zu Hafen fahren  
1x pro Monat zur Maniküre, Pediküre und Friseur gehen  
Styleberatung und Relooking Coach buchen  
in einer tollen Stadt leben  
Chanel Tasche, die ich letzten Sommer in Berlin gesehen habe kaufen

#### PERSÖNLICH

Partner der verrückt nach mir ist und ich nach ihm, der mich versteht,  
unterstützt, zuhört, mich liebt, bewundert und sehr intelligent ist  
mich selber verstehen  
für meine Persönlichkeit geliebt und bewundert werden  
Lebensfreude und tiefe Ruhe empfinden, glücklich sein  
erfolgreiche, interessante und inspirierende Freunde haben  
aus meinem Dorf rauskommen und reisen  
genügend Geld zur Verfügung haben  
immer weiter lernen und offen bleiben  
mich attraktiv und sexy fühlen

#### KARRIERE & STIMME

2 große Wettbewerbe gewinnen  
Fotoshooting  
Hollaender-Calix in Wien vorsingen  
forte raushauen können, dass allen die Luft wegbleibt  
von fantastischen Dirigenten, Regisseuren und Musikern engagiert werden  
Abendgage zwischen 5000-10000 verlangen  
CD aufnehmen  
Elina Garança kennenlernen  
oberer Passaggio und leichter Zugang zu Koloraturen

**BEANTWORTE DIE FRAGEN AUF DER NÄCHSTEN SEITE.**

WIE FÜHLT ES SICH AN WENN DU DIESE LISTE LIEST?

WAS WAR DEINE ERSTE REAKTION, DEINE ERSTEN GEDANKEN?

## KLARTEXT

Oft verurteilen Frauen andere Frauen, weil sie schöne Dinge wollen oder angeblich wahlweise zu materialistisch, karrieregeil, divenhaft, arrogant, unkollegial, egoistisch und, und oder und oder... sein sollen.

In Wirklichkeit handelt es sich dabei oft nur um eine **Selbstschuttfunktion** deiner eigenen Programmierung. Dieses wichtige Thema werden wir im nächsten Programmschritt noch ausführlich behandeln.

### WAS HAT DICH AN ANNA'S LISTE AUFGEREGT ODER EIFERSÜCHTIG GEMACHT?

**Noch einmal im Klartext:** Eifersucht ist ein wichtiger Indikator. Und **alles was du verurteilst** und als falsch und schlecht bewertest, **wird nicht in dein Leben kommen können.**

Das könnte dir einen Hinweis darauf geben, warum die dumme Kuh von da oben auf der Bühne in ihrem schießteuren Prada Kleid zu deinem besten Coach und deiner besten Freundin werden kann.  
Du musst nur deine Eifersucht nutzen!

Es gibt einen Grund, warum dieses Programm genau damit anfängt. Du musst dir deiner Träume klar werden. Du musst **fühlen und wissen**, was du willst, um es zu erreichen! Und du musst wissen wie du dich selbst **unbewusst blockierst**. Du musst deine persönliche Programmierung, deine Matrix kennen.

Das Bewusstwerden und Konkretisieren unserer Träume, Wünsche und Ziele ist eines der kraftvollsten und mächtigsten Tools, welche dich auf dem Weg durch dein Leben und deine Karriere begleiten.

Es wird dir dabei helfen, deine Arbeit Schritt für Schritt zu planen, deinen Handlungen Sinn zu geben und... es gibt dir einen Grund morgens aus dem Bett zu kommen und weiterzumachen auch wenn gerade der Himmel über dir zusammenbricht.

**Also, Stift raus...**

LISTE MINDESTENS 10 LIFESTYLE-WÜNSCHE AUF

LISTE MINDESTENS 10 PERSÖNLICHE WÜNSCHE AUF

LISTE MINDESTENS 10 KARRIEREWÜNSCHE AUF

HAST DU NOCH ANDERE WÜNSCHE, DIE DU ERWÄHNEN MÖCHTEST?

MAN BRAUCHT ZWEI DINGE,  
UM GROSSES ZU ERREICHEN:  
EINEN PLAN UND  
ZU WENIG ZEIT.

LEONARD BERNSTEIN

WANDLE NUN DEINE WÜNSCHE IN KONKRETE ZIELE UM UND UNTERTEILE SIE IN:

MEINE KURZFRISTIGEN ZIELE, 6 BIS 12 MONATE DAUER

MEINE MITTELFRISTIGEN ZIELE , 1 BIS 3 JAHRE DAUER



MEINE LANGFRISTIGEN ZIELE, 3-5 JAHRE DAUER

DENKST DU, DASS DU DIE FÄHIGKEITEN HAST DIESE ZIELE UMSETZEN?

WIE FÜHLT SICH DIESE ANTWORT AN?

AUF WELCHE ART UND WEISE URTEILST DU ÜBER DICH SELBST UND ÜBER DEINE ZIELE?

## WESSEN STIMME SPRICHT DA ZU DIR?

Ist es deine Stimme oder die deiner Mutter, deines Vaters,  
deiner Tante, die deiner ersten Gesangslehrerin oder die der Gesellschaft?

NEHME DIR FÜR DIESE FRAGE BESONDERS VIEL ZEIT. WAS SAGEN SIE ÜBER DICH?

## REFLEXION

So oft treffe ich Sängerinnen, die sich nicht trauen über ihre Träume zu sprechen, oder nicht mehr. Sie auszusprechen erscheint vielen unmöglich. Sie denken, dass sie nicht gut genug sind oder fühlen sich lächerlich.

Oder sie haben sich schlicht und einfach noch nie Gedanken darüber gemacht. Ich hoffe sehr, dass dieses Modul das geändert. Du wirst dich in den nächsten Wochen und Monaten weiterentwickeln, frage dich also immer und immer wieder nach deinen Träumen und Wünschen.

Schon jetzt bist du nicht mehr die gleiche wie am Anfang dieses Moduls.

**WAS HAT SICH JETZT SCHON FÜR DICH GEÄNDERT? WAS IST DIR BEWUSST GEWORDEN?  
WAS HAST DU AUS DEN FRAGEN GELERNT?**

ALLONS ENFANTS DE LA PATRIE...

NOCH EINMAL

Also noch einmal, weil es so wichtig ist.

**Was sind Deine Träume?**

LISTE DEINE TOP-5-WÜNSCHE FÜR DIE NÄCHSTEN 60 TAGE AUF.

UND DANN LASS UNS AUCH EINEN BLICK DARAUF WERFEN, WIE DU DICH FÜHLEN WILLST.  
WAS SIND DIE TOP-5-GEFÜHLE, DIE DU ÜBER DIE NÄCHSTEN 60 TAGE ENTWICKELN UND FÜHLEN WILLST. SCHREIBE AUF  
WAS DU MACHEN WIRST UM DIES ZU ERREICHEN.

Wir werden auf beide Kategorien zurückkommen, auf sie bleibt dein Fokus gerichtet.

Sie werden zu der treibenden Kraft der nächsten Wochen.

## DAS WAR NUR DER ANFANG

99,999999%

Herzlichen Glückwunsch! Der erste Schritt ist getan. Du hast mit diesem Modul höchstwahrscheinlich schon mehr Wissen über dich und deine Träume und Ziele gesammelt als 99,999999% der Menschheit, Sänger und Sängerinnen mit eingerechnet.

Ungeachtet dessen ob du die weiteren Module des Programms erarbeiten wirst oder nicht. Diese neugewonnene Perspektive auf deine Zukunft wird dir helfen, dich in deine ganz persönliche Pole Position zu bringen.

Wenn du zum Durchstarten bereit bist, kann es im Prinzip auch schon losgehen. Mit diesem Wissen im Gepäck kannst du jetzt einen Aktionsplan ausarbeiten, um schrittweise zu deinen Zielen zu kommen.

## WAS DIR DABEI HELFEN WIRD

### WERKZEUGKISTE

#### JFDI - DIE MACH'S EINFACH TECHNIK

Ich liebe Akronyme. JFDI ist zudem eine meiner Lieblingsstrategien und kommt aus dem Englischen.

JFDI heißt soviel wie Just F\*\*\*ing Do It! Etwas eleganter ausgedrückt auch Just Focus and Do It!

Als ich den Ausdruck zum ersten Mal gehört habe war ich begeistert. Fantastisch!

Die MACH'S EINFACH TECHNIK.

Sie funktioniert in so vielen Situation! Zur Erinnerung auf den Kühlschrank oder an den Badezimmerspiegel geklebt... Unbezahlbar!

#### DIE MODERNE SCHNEEWITTCHEN TECHNIK

Wenn dir ein Gedanke durch den Kopf schießt, der versucht dir weiszumachen, dass du eine schlechte Sängerin bist, alles viel zu schwer und...

**Dann mach's wie Schneewittchen mit den Linsen.**

Die Guten ins Töpfchen, die Schlechten in Kröpfchen. Gedanken die dir helfen weiterzukommen sind ok. Schwarze und hinderliche Gedanken kannst du ins Töpfchen werfen... Danke, nett gemeint, aber gerade jetzt helfen sie mir nicht weiter. Vielleicht irgendwann, aber nicht jetzt.

Installiere in deiner Vorstellung so etwas wie eine Wischtechnik wie auf dem Smartphone.

Nach oben wischen und die Linse schließt sich, nach links und die Linse bleibt geöffnet.

## DIE WARUM NICHT ICH? TECHNIK

Wenn du jemals wieder glaubst, dass deine Wünsche nicht für dich bestimmt sind, dann beantworte dir diese Frage:

### Warum nicht ich?

Wenn es Sängerinnen gibt, die genau das leben und tun, dann zeigen sie damit, dass es möglich ist und dass du es auch erreichen kannst!

## DIE NICHT-VER-HAN-DEL-BAR TECHNIK

Wenn du merkst, dass deine Gedanken Ausreden und Verzögerungstaktiken suchen...

### NICHT-VER-HAN-DEL-BAR !

Um dein Leben und deine Karriere nach deinen Wünschen zu gestalten, dürfen deine Träume nicht verhandelbar sein. Auch nicht mit dir selber. Unter den Tisch fallen lassen ist keine Option!

Setze NICHT-VER-HAN-DEL-BAR in deinem Leben, deinen Gesang und deiner Karriere ein.  
Es wirkt oft Wunder!

Bis Montag eine Arie auswendig lernen? NICHT-VER-HAN-DEL-BAR  
Massage? NICHT-VER-HAN-DEL-BAR  
Agenturen anrufen? NICHT-VER-HAN-DEL-BAR  
2 Stunden pro Tag üben? NICHT-VER-HAN-DEL-BAR

## HOLE DIR HILFE

Die oben genannten Hilfestellungen sind nur eine kleine Auswahl an Anregungen.  
**Aber eines ist klar, du brauchst gute Werkzeuge auf deinem Weg.**

Und wenn du steckenbleibst und nicht weiterkommst, dann **zögere nicht dir Hilfe zu holen.**

Es gibt fantastische Zeit- und Zielmanagement Programme auf dem Markt, die dir weiterhelfen können.  
Auch Webdesigner, Kommunikationstrainer, Fotografen oder Stylisten ...

Du musst nicht alles selber machen und können. Es gibt sie, tolle Menschen die dir helfen können.

BISHER HAST DU  
UNTER DEM TISCH GETANZT,  
ABER DU KANNST LERNEN  
AUF DEM TISCH ZU TANZEN.

HANS-JOSEF KASPER

[WWW.ATELIERLYRIQUE.FR](http://WWW.ATELIERLYRIQUE.FR)



# THE SWITCH

ABER ES KANN NOCH WEITER GEHEN

Ich weiß nicht, ob diese Arbeit immer notwendig ist um glücklich, persönlich und beruflich erfüllt und erfolgreich zu werden. Für viele Menschen stellt sich diese Frage scheinbar gar nicht, oder vielleicht zu einem anderen Zeitpunkt des Lebens.

Ich weiß auch nicht, ob man immer das Prinzip seiner persönlichen Programmierung verstehen muss.

Es ist auf jeden Fall eine sehr individuelle Frage. Wer ist bereit, sich solche grundlegenden Fragen zu stellen? Wer muss sie verstehen, bevor er weiterkommt oder wer sollte möglichst gar nicht damit konfrontiert werden...?

## DU BIST WAS DU ISST

Der Satz klingt ja noch einigermaßen nachvollziehbar. Die Gleichung scheint logisch.  
10 Tafeln Schokolade und 10 Eier pro Tag = Übergewicht + Bluthochdruck

## DEINE GEDANKEN UND GEFÜHLE FORMEN DEINE REALITÄT

Ho jo to ho! Das klingt schon spacy.  
Zunächst einmal... Aber eigentlich ist es ganz einfach.

Jedes Ding, das wir in den Händen halten und sehen können, entspringt zunächst einer Idee, einem Gedanken. Bevor diese Idee, dieser Gedanke aus dem Kopf von irgendjemand, umgesetzt, und zu einem Ding geworden ist.

Der Pappbecher, das Grundgesetz der BRD, der elektrische Fusselrasierer, das frischgeputzte Badezimmer, Puccinis La Bohème, die neue Hose in meinem Schrank, das Arbeitsbuch, das du in den Händen hältst...

Der Pappbecher ist vielleicht entstanden, weil der Erfinder so gerne Kaffee unterwegs trinken wollte oder keine Lust hatte stundenlang nach der Geburtstagsfeier Gläser zu spülen... wenn die Gäste nicht schon die Hälfte des guten Kristalls zerbrochen hatten. Oder vielleicht tat ihm auch immer noch der Arm vom Tragen des schweren Picknickkorbs vom letzten Wochenende weh.

Der Fusselrasierer? Schwer zu sagen...

Jedes Ding und jede Handlung entspringt einer Idee, einem Gefühl, einem Bedürfnis.

Man kann ausgezeichnete Arbeitsstrategien und Systeme aneignen, Herstellungsprozesse entwickeln um seine Vision umzusetzen und zu realisieren. Wenn wir die richtigen Werkzeuge und die richtige Motivation haben geht alles. Mondflug und Herztransplantation inklusive.

Du möchtest morgen Abend auf der Premierenfeier glänzend aussehen und dich umwerfend gut fühlen? Ich wette mit dir, dass du es irgendwie schaffst, noch heute deinen Kleiderschrank zu durchwühlen und wenn es sein muss, auch noch in die Stadt zu fahren um dir eine neue Hose zu kaufen! Auch wenn du eigentlich noch das Badezimmer putzen wolltest.

ABER WAS WENN...

DIE GLÄSERNE WAND

Was aber ist, wenn du von Störfaktoren ausgebremst wirst, die du nicht kennst und nicht steuern kannst?  
Faktoren die verborgen in deiner noch tieferliegenden Persönlichkeit liegen.

Was ist, wenn scheinbar alles klar ist, die Richtung und Ziele definiert,  
der 10-Jahres Plan liegt bereit. Aber jede Anstrengung, jeder gute Vorsatz verpufft wie kleine Wölkchen.

Dieses erste Modul hatte die Aufgabe dich zu deinen Wünschen, Träumen und Sehnsüchten zu führen.

Die folgenden Module werden sich mit dem beschäftigen was ich DIE GLÄSERNE WAND nenne.  
Die Matrix unserer verborgenen, erlernten Persönlichkeits- und Glaubensstrukturen.

Selbst Sänger und Sängerinnen mit einem fantastischen Potential verheddern sich oft in immer  
wiederkehrende Muster, ohne dass ihnen das bewusst ist. Ich würde diese Zeilen nicht schreiben, wenn ich  
nicht selber unzählige Male an der gläsernen Wand gescheitert wäre.

Aus dieser Erfahrung schöpfend ist das vorliegende Programm entstanden.  
Die kommenden Module beantworten die Frage wie man diese gläserne Wand aufbrechen kann.  
Wie kann ich den Blick hinter die Matrix werfen, sie aufschlüsseln und verändern.

Ich freue mich sehr darauf, dieses Programm mit so vielen Sängerinnen teilen zu können.  
Die Resonanz ist enorm und zeigt mir, dass eine echte Notwendigkeit zu dieser Thematik besteht.

THE SWITCH hat den Anspruch nicht nur reines Informationswerkzeug zu bleiben,  
sondern Transformation zu schaffen.

Ich freue mich auf die nächsten Schritte und würde mich freuen,  
wenn du in der Testphase Anfang 2019 dabei sein würdest!

**Bis hierher...Vielen, vielen Dank für deine Hilfe !**

**Ho jo to ho! Go Girl!**  
**Alles Liebe**



*Margi Hoffa*