

HERZLICH WILLKOMMEN ZU DEINER 10 TAGE CHALLENGE!

MACHE DEINE STIMME ZU DEINER STÄRKE

Ich freue mich sehr, dass du dabei bist! Denn damit hast du eine wichtige Entscheidung getroffen. Du hast verstanden, dass deine Stimme ein wichtiges Instrument ist, deiner Persönlichkeit Ausdruck zu verleihen.

Dieses Workbook soll dir dabei helfen, deine Gedanken, Impulse und deine persönlichen Fortschritte und die Entwicklung festzuhalten.

Hier wirst du jeden Tag dein aktuelles Arbeitsblatt vorfinden, somit möchte ich dich bitten, dass du täglich in diesen Ordner schaust, um immer auf dem Laufenden zu sein.

Ich möchte dir auch empfehlen, die Aufgaben, die du von mir erhältst, direkt am selben Tag auszuführen, damit du in den 10 Tagen so viel wie möglich in die Transformation gehen kannst und wirklich das Fundament legst, nachhaltig einen Wachstum, eine Veränderung in deinem Leben zu bewirken.

Die Aufgaben und Impulse, die ich dir im Laufe der 10 Tage an die Hand geben werde, kannst du hier im Workbook nachlesen und direkt im Dokument bearbeiten.

Am besten druckst du es dir am Ende der Challenge aus und legst dir einen "stimmstarken Ordner" an, damit du deine Erkenntnisse immer griffbereit hast und du hinterher gleich weitermachen kannst.

Ich wünsche dir ganz viel Spaß, Erfolg und natürlich eine spannende Reise - zu dir selbst. Es gibt keine schönere.

Beginnen wir doch damit, uns in unsere Stimme zu verlieben.

Stimmstarke Grüße,

Deine Jana

Die Stimmgeberin

Achtung: WICHTIG vor dem Start!

Möglichkeit 1:

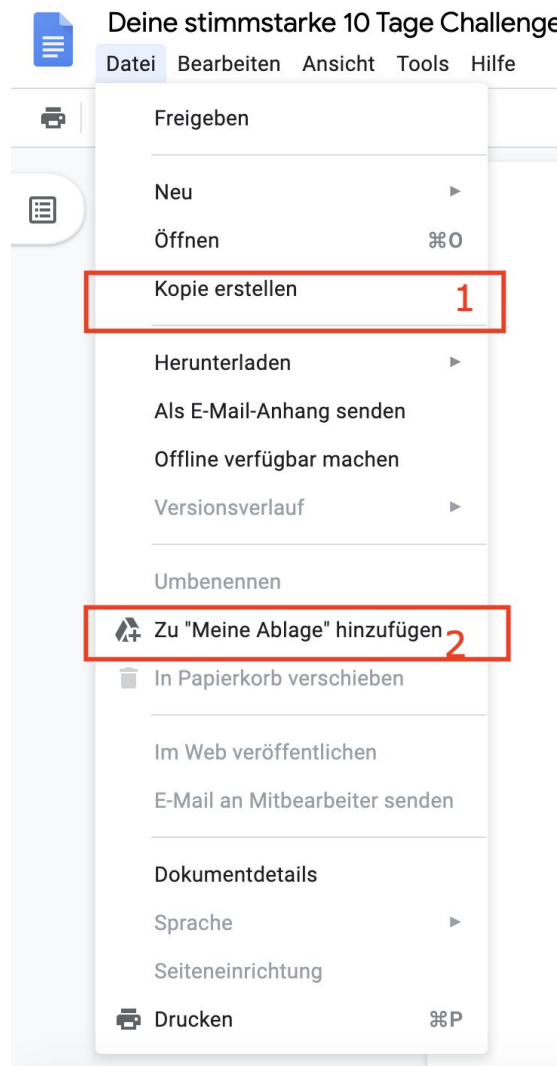
- Drucke dir jeden Tag den aktuellen Part aus

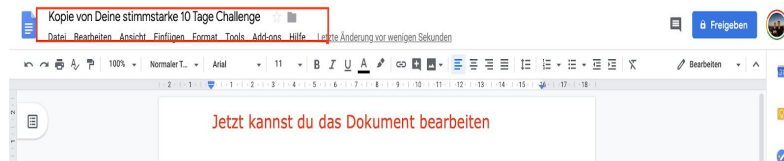
Möglichkeit 2:

Anleitung zur Online Bearbeitung:

- Klicke auf Datei
- Klicke auf Kopie erstellen
- Klicke auf "in meine Ablage speichern"

Dann kannst du das Dokument bearbeiten (siehe Screenshots)





TAG 1

ÜBUNG 1: FREIRAUM SCHAFFEN - AUFRÄUMEN

Jetzt bist du bestens vorbereitet - es kann also losgehen!

Damit wir effektiv arbeiten können, ist es wichtig, dass du dir erst einmal einen klaren Fokus schaffst.

Step 1:

Sich auf eine Sache zu konzentrieren, fällt in unserem Alltag häufig gar nicht so leicht, da uns tausend Dinge im Kopf herumschwirren und wir gefühlt noch unzählige Aufgaben zu erledigen haben.

Um dich von diesem Gefühl zu befreien, möchte ich dich einladen, dich heute - am besten jetzt gleich direkt einmal hinzusetzen, dir ein paar Blätter und Stift zur Hand zu nehmen und einfach alles herunter zu schreiben, was dir einfällt an Dingen, Aufgaben, Terminen, die noch unerledigt sind. Das können auch große Projekte sein, die noch keine Deadline haben. Einfach ALLES. Schreib' einfach drauf los! Lass' deinen Gedanken freien Lauf.

Step 2:

Wenn du damit fertig bist, lies dir alles noch einmal durch und streiche die drei Punkte an, die dir in diesem Moment am wichtigsten erscheinen, weil sie dich in irgendeiner Form weiterbringen, dich entlasten oä.

Du wirst es schaffen, diese drei Dinge heute ein wenig voranzubringen - vielleicht sogar, sie zu erledigen.

Was meinst du, wie großartig das Gefühl ist, wenn du einen Haken daran machen kannst und wichtige Punkte erledigt sind.

Dies ist eine wesentliche Übung, um dir den Freiraum im Kopf zu schaffen, Neues zuzulassen, zu wachsen, aufnahmefähig zu sein und natürlich auch ohne Ablenkung an die Challenge heran zu gehen.

Deine Stimme steht dir Tag ein Tag aus zur Verfügung. Nun ist es an der Zeit, ihr die Aufmerksamkeit zu schenken, die sie verdient hat!

Viel Spaß!

Heute Abend

ÜBUNG 2: WAHRNEHMUNG AUßENOHR/ INNENOHR - STARTE DEINE SENSIBILISIERUNG

Wir selbst nehmen uns über das **Innenohr** wahr. Der Klang unserer Stimme kommt dabei allerdings verzerrt über die Knochenleitung an, so dass wir uns oftmals wundern, wenn wir unsere eigene Stimme auf einer Aufnahme hören.

Um uns neu in unsere Stimme zu verlieben, damit wir die Basis schaffen, um sie als Instrument für uns und nicht gegen uns sprechen zu lassen, ist es wichtig, dass wir uns für den Klang im Außen sensibilisieren, unser **Außenohr** trainieren und uns dadurch umgewöhnen.

Dazu möchte ich dich einladen, dass du dich ab heute jeden Abend vor dem Schlafen gehen zB mit deiner Sprachmemo-App aufnimmst.

Lass den Tag einfach Revue passieren, erzähle dir, was du heute schönes erlebt hast, was dich bewegt hat, welchen Menschen du begegnet bist etc. Dann lege das Handy zur Seite und schlafe eine Nacht darüber.

Next Step:

Morgen erfährst du wie es damit weitergeht :)

Dankbarkeit

Deine neue Abendroutine

Tägliche Übung

Viel zu oft denken wir an die Dinge, die wir nicht haben, statt uns darüber zu freuen, was unser Leben uns bereits alles bietet.

Der Zauber der Dankbarkeit

Erst wenn wir beginnen, unseren Fokus täglich auf das zu richten, für was wir dankbar sind, wird sich in dir ein Zauber manifestieren, der dir hilft, das Leben positiv zu sehen, Chancen zu erkennen und wahrzunehmen.

Dankbarkeit bringt eine gewaltige Veränderungskraft für dein Leben mit sich.

Wenn du sie als tägliche Routine in dein Leben integrierst, förderst du damit nicht nur dein eigenes Glück - meiner Meinung nach eines der wichtigsten Ziele des Lebens:

Glücklich sein

Je dankbarer und zufriedener du mit dem bist, was du hast und wer du bist, desto weniger Platz hat Unzufriedenheit, Neid und Hass.

Dankbarkeit macht gesund und verlängert das Leben.

Facts:

Durch Studien nachgewiesen wurde, dass ...

- "Dankbar lebende Menschen" ein besseres Immunsystem haben
- mehr positive Gefühle erleben
- fröhlicher, glücklicher, optimistischer und einfühlsamer sind

Klingt das nicht phantastisch?

Ich selbst übe seit langem täglich am Abend vor dem Schlafen gehen meine Dankbarkeitspraxis aus und möchte hiermit nun auch dich einladen, täglich diese Übung vor dem Einschlafen durchzuführen.

Tipp: Am Besten, du führst diese Übung immer abends aus. Dann kannst du den Tag Revue passieren lassen und wirst mit einem positiven Gefühl einschlafen.

Schreibe dir mindestens 10 Dinge auf, für die du jetzt gerade dankbar bist:

BONUS

In meinem 2. Video heute erzähle ich von meinem persönlichen Warum, wieso ich das Voice&Soul-Coaching entwickelt habe und heute vielen Unternehmen und Menschen damit helfen darf.

Nimm dir danach einen Moment Zeit und überlege dir, wieso du deine Stimme besser kennenlernen, wieso du dich mit dem Thema Stimme und Persönlichkeit beschäftigen möchtest.

Deine Jana
Die Stimmgeberin



stimmgeberin.de

TAG 2

SELF CHECK-IN

BEGINNE DEINE GANZ PERSÖNLICHE REISE

Verbinde dich wieder mit deiner inneren Stimme
& deine äußere Stimme wird sich verändern

Was willst du eigentlich wirklich?
Welches Leben möchtest du führen?
Welcher Mensch möchtest du sein?
Was denkst du über dich, über die Menschen in deinem Leben?
Welche Realität hast du dir im Laufe der Jahre erschaffen?
Welche Glaubenssätze leiten dich?

Es ist so wichtig, sich diese und ähnliche Fragen immer wieder ehrlich zu stellen. Wir alle sind emotionale Wesen. Unsere Gefühle *bestimmen* (was für ein starkes Wort :)) Tag ein Tag aus über unsere Entscheidungen. Wir sprechen ständig darüber, wie wir uns mit etwas, einer Situation, oder jemandem "fühlen". Jedoch kann ich durch meine Erfahrung als Stimm- und Persönlichkeits-Coach und -Trainer sagen, dass viele Menschen verlernt haben, auf ihr Herz zu hören. Aufgehört haben, richtig hinzuhören. Vergessen haben, dass die innere Stimme am besten weiß, was gut für dich ist. Nur du allein spürst den wahren Rhythmus deines Herzens.

In diesen 10 Tagen möchte ich dir die Möglichkeit geben, dich neu zu verbinden. Deine Stimme im Innen und Außen zu stärken, um deinen ganz eigenen Weg einzuschlagen, um selbstbewusster, glücklicher und authentischer zu leben.

Den ersten Schritt bist du hiermit gegangen. Dazu gratuliere ich dir von ganzem Herzen.

ÜBUNG: SELF CHECK-IN

Bitte beantworte die folgenden Fragen ganz in Ruhe und vor allem ehrlich für dich.

Meine Stimme ist ... (emotional, laut, leise, ruhig, fest, stark, kräftig ...)

Ich mag an meiner Stimme ...

Hast du einmal Feedback zu deiner Stimme bekommen? Halte es hier fest.

Ich mag besonders an mir ...

Andere Menschen schätzen mich dafür, dass ...

Wieso dich dein bester Freund um Rat fragen würde:

Was macht dir gute Laune, Freude? Was macht dich glücklich?

Abend-Impuls vom 10.12.:

Dein Warum

Bevor du dich auf eine Reise machst, solltest du dir klar darüber sein, wieso du diesen Weg einschlagen möchtest.

Hast du dir gestern Abend Gedanken darüber gemacht, wieso du deine Stimme besser kennenlernen möchtest, wieso du sie zu deiner Stärke machen möchtest?

Halte diese Gedanken hier fest:

Wenn du damit fertig bist, schnapp' dir wieder dein Handy, öffne die SprachMemo-App und sprich die Antworten für dich ein.

Tipp: Am besten speicherst du dir all deine Aufnahmen, die während der Challenge und auch danach entstehen werden, an einem Ort, damit du später wieder darauf zurückgreifen kannst und einen Vergleich hast.

Sei derjenige der die Menschen daran erinnert, wie WunderVoll dieses Leben ist.

Beginne damit, dich in deine Stimme zu verlieben.

Deine Jana

Dankbarkeit

Deine neue Abendroutine

Tägliche Übung

Viel zu oft denken wir an die Dinge, die wir nicht haben, statt uns darüber zu freuen, was unser Leben uns bereits alles bietet.

Der Zauber der Dankbarkeit

Erst wenn wir beginnen, unseren Fokus täglich auf das zu richten, für was wir dankbar sind, wird sich in dir ein Zauber manifestieren, der dir hilft, das Leben positiv zu sehen, Chancen zu erkennen und wahrzunehmen.

Dankbarkeit bringt eine gewaltige Veränderungskraft für dein Leben mit sich.

Wenn du sie als tägliche Routine in dein Leben integrierst, förderst du damit nicht nur dein eigenes Glück - meiner Meinung nach eines der wichtigsten Ziele des Lebens:

Glücklich sein

Je dankbarer und zufriedener du mit dem bist, was du hast und wer du bist, desto weniger Platz hat Unzufriedenheit, Neid und Hass.

Dankbarkeit macht gesund und verlängert das Leben

Facts:

Durch Studien nachgewiesen wurde, dass ...

- "Dankbar lebende Menschen" ein besseres Immunsystem haben
- mehr positive Gefühle erleben
- fröhlicher, glücklicher, optimistischer und einfühlsamer sind

Klingt das nicht phantastisch?

Ich selbst übe seit langem täglich am Abend vor dem Schlafen gehen meine Dankbarkeitspraxis aus und möchte hiermit nun auch dich einladen, täglich diese Übung vor dem Einschlafen durchzuführen.

Tipp: Am Besten, du führst diese Übung immer abends aus. Dann kannst du den Tag Revue passieren lassen und wirst mit einem positiven Gefühl einschlafen.

[illegible]

Im Audio-Beitrag heute Abend erzähle ich dir, wie es dazu kam, dass ich “Pump up your Voice! Stimme & Persönlichkeit” zu meinem Herzens-Thema gemacht habe und heute viele tolle Menschen und Unternehmen an die Hand nehmen darf.

Ich freue mich weiterhin über dein Feedback - wieso möchtest du deine Stimme zu deiner Stärke machen?

Was ist deine Geschichte?

[illegible]

Jetzt wünsche ich dir eine gute Nacht und wunderschöne Träume.

Deine Jana
Die Stimmgeberin



stimmgeberin.de

TAG 3

ÜBUNG: DIE 3 ...UNGS!

WIE DU ATMEST, SO LEBST DU.

DIE STIMMGEBERIN

Wenn du deine Stimme zu deiner Stärke machen möchtest, kommst du an diesen drei Basics - meinen drei "ungs" - nicht vorbei:

Haltung - Atmung - Stimmung

Heute beschäftigen wir uns mit den ersten beiden: der Haltung und der Atmung

Um dein volles Stimm-Potenzial zu nutzen, benötigst du dein Zwerchfell und die volle Lungenkapazität.

Das Problem ist nur häufig, dass unser Zwerchfell etwas „verkümmert“ ist, da wir verlernt haben, tief „in den Bauch“ zu atmen, in der Brust bleiben und somit das Zwerchfell nicht effektiv nutzen.

ÜBUNG: DEIN A UND O, ODER AUCH

MMMMH FÜR EINE STARKE STIMME

HALTUNG & ATMUNG

Es ist entscheidend, dass du dich wieder für deine **Zwerchfellatmung sensibilisierst**, um deiner Stimme Kraft zu verleihen, sie zu unterstützen.

Dafür ist es wichtig, dass du beginnst, dich täglich damit zu beschäftigen. Es wird dir von Tag zu Tag leichter fallen, bis es zu einer neuen gesunden Gewohnheit wird.

Deshalb hier meine nächste wichtige Aufgabe für dich:

Beginne am besten gleich morgens im Bett mit der **4-7-8 Atmung**.

Hierzu atme durch deine Nase 4 Sekunden tief in den Bauch ein, halte 7 Sekunden die Luft an und atme dann ganz entspannt durch den Mund 8 Sekunden wieder aus.

Wenn du einfach entspannt mit einem sanften „Mmmmmh Genießerton“ ausatmest, ohne Druck, ohne Kraft, erzeugst du deine entspannteste Sprechtonlage - deinen Eigenton, die *Indifferenzlage*.

Dieser Ton sollte für deine Stimmbänder vollkommen unanstrengend sein, da sie so am entspanntesten schwingen können.

Mehr dazu erfährst du morgen.

Stelle dir ab heute 3 “Atem-Wecker” über den Tag verteilt. Immer, wenn einer der Wecker klingelt, nimm dich einen Moment aus allem heraus und konzentriere dich nur auf deinen Atemfluss.

Du kannst diese Übung im Sitzen, oder noch besser im Stehen durchführen - je nach dem, wo du dich gerade befindet. (Das funktioniert auch ganz wunderbar im Büro oä ;))

Stelle, oder setze dich aufrecht hin, positioniere deine Füße schulterbreit nebeneinander fest auf den Boden, spüre in deine Fußsohlen, die Verwurzelung mit der Erde. Stelle dir vor, dass dich ein seidener Faden sanft oben am Scheitel noch etwas größer, in eine aufrechte Haltung bringt, damit du dein volles Lungenvolumen und dein Zwerchfell nutzen kannst. Kippe im Sitzen dein Becken leicht nach vorne. Überstrecke im Stehen bitte nicht deine Knie. Sie sollten leicht gebeugt und beweglich sein.

Lege nun deine Hand auf deinen Bauch, schließe, wenn du möchtest, deine Augen und beginne mit der 4-7-8 Atmung, wie oben beschrieben.

Spüre, wie deine Hand sich beim Einatmen hebt und beim Ausatmen wieder senkt.

Nichts anderes ist jetzt wichtig.

Effekt:

Viel zu oft sind wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit, oder Zukunft, beschäftigen uns mit Sorgen und verpassen den “wahren Moment” - das Hier und Jetzt.

Die Atmung hilft uns dabei, uns wieder in die Gegenwart zu holen, uns neu zu sammeln, zu fokussieren, neue Energie zu schöpfen, einen frischen Blick auf die Dinge zu werfen.

Auch wenn ich selbst längst für die Bauchatmung sensibilisiert bin und mich bewusst “umprogrammiert” habe, führe auch ich diese bewusste Atmung täglich durch, um mich auf das Wesentliche zu fokussieren und neu aufzutanken.

Diese Übung kostet dich nur ein paar Minuten deiner Zeit, kann aber Großes bewirken.

Hintergrund:

Nur, wenn du beginnst, dich täglich mit deiner Atmung zu beschäftigen, schaffst du es, die Zwerchfellatmung wieder in dein Leben zu integrieren.

Sei nicht enttäuscht, wenn es nicht gleich einwandfrei funktioniert. Vermutlich hast du es viele Jahre lang anders praktiziert und darfst dich jetzt erst einmal umgewöhnen.

Aber bedenke - eine neue Gewohnheit zu integrieren dauert nur ca 30 Tage. Du hast doch nichts zu verlieren ;)

Gleichzeitig hilft dir diese Atmung, um deiner Stimme mehr Kraft und Volumen zu verleihen und eine aufrechte, gerade Haltung zu trainieren, die nach innen und außen strahlt.

Viel Erfolg!

Tipp: Stelle dir bildhaft beim Einatmen vor, dass sich ein schlaffer Luftballon an deinen Lungenflügeln befindet, der sich nur aufbläst, wenn du wirklich tiiief Richtung Hand atmest. Mit dieser Einatem-Luft bläst du gefühlt nun einen imaginären Luftballon im Außen auf. Somit füllst du abwechselnd deinen inneren und äusseren Luftballon.

Schaue dir hierzu gerne mein [Bonus-Blatt "Zwerchfellatmung"](#) an.

TÄGLICHE ÜBUNG: TRAINIERE DEIN AUßENOHR

Höre dir deine Aufnahme vom Vortag noch einmal an - als wäre sie von deiner besten Freundin/ deinem besten Freund.

Nun schreibe dir drei Dinge auf, die dir besonders an dieser Stimme und der Art zu sprechen gefallen.

1. _____
2. _____
3. _____

Dankbarkeit

Deine neue Abendroutine

Tägliche Übung

Viel zu oft denken wir an die Dinge, die wir nicht haben, statt uns darüber zu freuen, was unser Leben uns bereits alles bietet.

Der Zauber der Dankbarkeit

Erst wenn wir beginnen, unseren Fokus täglich auf das zu richten, für was wir dankbar sind, wird sich in dir ein Zauber manifestieren, der dir hilft, das Leben positiv zu sehen, Chancen zu erkennen und wahrzunehmen.

Dankbarkeit bringt eine gewaltige Veränderungskraft für dein Leben mit sich.

Wenn du sie als tägliche Routine in dein Leben integrierst, förderst du damit nicht nur dein eigenes Glück - meiner Meinung nach eines der wichtigsten Ziele des Lebens:
Glücklich sein

Je dankbarer und zufriedener du mit dem bist, was du hast und wer du bist, desto weniger Platz hat Unzufriedenheit, Neid und Hass.

Dankbarkeit macht gesund und verlängert das Leben

Facts:

Durch Studien nachgewiesen wurde, dass ...

- "Dankbar lebende Menschen" ein besseres Immunsystem haben
- mehr positive Gefühle erleben
- fröhlicher, glücklicher, optimistischer und einfühlsamer sind

Klingt das nicht phantastisch?

Ich selbst übe seit langem täglich am Abend vor dem Schlafen gehen meine Dankbarkeitspraxis aus und möchte hiermit nun auch dich einladen, täglich diese Übung vor dem Einschlafen durchzuführen.

Tipp: Am Besten, du führst diese Übung immer abends aus. Dann kannst du den Tag Revue passieren lassen und wirst mit einem positiven Gefühl einschlafen.

Schreibe dir mindestens 10 Dinge auf, für die du jetzt gerade

dankbar bist:

TAG 4

ÜBUNG: STIMMUNG - STIMMIG?

"ICH HÖRE, WAS DU FÜHLST."

DIE STIMMGEBERIN

Stimme und Stimmung sind untrennbar.

Deine Stimme ist ein starker Emotionsträger. Sie verrät, wie du dich fühlst, wie du über dich und andere denkst, wie du deine Welt siehst.

Mache dir bewusst, dass deine Stimme ein unglaublich starkes Instrument ist, um deiner Persönlichkeit Ausdruck zu verleihen.

Studien belegen, dass knapp 40 % deines Auftretens deine Stimme *bestimmt*.

Wir hören, ob sich etwas *stimmig* für uns anfühlt, oder nicht.

Was bedeutet das konkret?

Um Menschen zu überzeugen, mitzureißen, ihr Interesse auch zu halten, gehört zu werden, wenn wir sprechen, ist es wichtig, authentisch im Einklang mit deiner inneren und äußeren Stimme zu sein.

Schritt 1: Das Bild entsteht in deinem Kopf. Was möchtest du sagen?
Was fühlst du dabei? Welche Meinung hast du dazu?

Schritt 2: Deine gewählten Worte erwecken dieses Bild im Außen zum Leben, kreieren es bunt und kräftig im Kopf deiner Zuhörer.

Schritt 3: Deine Körpersprache "erzählt" von ganz alleine (immerhin der größte Teil der Fremdwahrnehmung mit ca. 55%) - wenn du wirklich fühlst und lebst, was du sprichst.

AUFGABE:

Probiere es doch gleich einmal aus.

Schritt 1:

Nimm dir einen ruhigen Moment, lege dein Handy mit der geöffneten SprachMemo-App bereit und denke an ein positives Erlebnis, dass dich glücklich, oder stolz gemacht hat. Jetzt sprich diesen Moment in dein Handy ein und lege es danach wieder zur Seite.

Schritt 2:

Schreibe das positive Erlebnis kurz in Stichpunkten auf.

Was ist damals genau passiert? (Beschreibe die Situation)

Wie hast du dich dabei/ danach gefühlt?

Gab es Feedback/ Reaktionen/ Learnings?

Schritt 3:

Nun spüre noch einmal richtig in dein positives Erlebnis und das Gefühl hinein. Lege dazu gerne eine Hand auf dein Herz, atme tief und entspannt durch die Nase ein und den Mund wieder aus, konzentriere dich jetzt nur auf das Gefühl, dass du damals empfunden hast.

Was genau ist damals passiert, wer war dabei, wo fand es statt, war es warm, oder kalt, was hast du gehört, gefühlt? Welchen Beat schlug dein Herz in diesem Moment? :)

Nun nimm dieses Erlebnis noch einmal mit deinem Handy auf.

Höre dir beide Aufnahmen jetzt noch einmal nacheinander an.

Hast du einen Unterschied gehört? Welche *Stimmung* hast du in der jeweiligen Aufnahme wahrgenommen?

Erste:

Zweite:

Beginne dich nach und nach für den Klang über dein Außenohr zu sensibilisieren und gewöhne dich an diesen einzigartigen - jedoch vielleicht noch recht fremden - Sound deiner Stimme, um effektiv mit deinem Instrument arbeiten zu können.

TÄGLICHE ÜBUNG: TRAINIERE DEIN AUßENOHR

Höre dir deine Aufnahme vom Vortag noch einmal an - als wäre sie von deiner besten Freundin/ deinem besten Freund. Nun schreibe dir drei Dinge auf, die dir besonders an dieser Stimme und der Art zu sprechen gefallen.

1. _____
2. _____
3. _____

Dankbarkeit

Deine neue Abendroutine

Tägliche Übung

Viel zu oft denken wir an die Dinge, die wir nicht haben, statt uns darüber zu freuen, was unser Leben uns bereits alles bietet.

Der Zauber der Dankbarkeit

Erst wenn wir beginnen, unseren Fokus täglich auf das zu richten, für was wir dankbar sind, wird sich in dir ein Zauber manifestieren, der dir hilft, das Leben positiv zu sehen, Chancen zu erkennen und wahrzunehmen.

Dankbarkeit bringt eine gewaltige Veränderungskraft für dein Leben mit sich.

Wenn du sie als tägliche Routine in dein Leben integrierst, förderst du damit nicht nur dein eigenes Glück - meiner Meinung nach eines der wichtigsten Ziele des Lebens:
Glücklich sein

Je dankbarer und zufriedener du mit dem bist, was du hast und wer du bist, desto weniger Platz hat Unzufriedenheit, Neid und Hass.

Dankbarkeit macht gesund und verlängert das Leben

Facts:

Durch Studien nachgewiesen wurde, dass ...

- "Dankbar lebende Menschen" ein besseres Immunsystem haben
- mehr positive Gefühle erleben
- fröhlicher, glücklicher, optimistischer und einfühlsamer sind

Klingt das nicht phantastisch?

Ich selbst übe seit langem täglich am Abend vor dem Schlafen gehen meine Dankbarkeitspraxis aus und möchte hiermit nun auch dich einladen, täglich diese Übung vor dem Einschlafen durchzuführen.

Tipp: Am Besten, du führst diese Übung immer abends aus. Dann kannst du den Tag Revue passieren lassen und wirst mit einem positiven Gefühl einschlafen.

[illegible]

Liebst du es, dich auf einer Sprachnachricht, oder der Mailbox zu hören?
In meiner Audionachricht erfährst du gleich, wieso diese Frage
zu 90 % mit "Nein" beantwortet wird.



stimmgeberin.de
Instagram: stimmgeberin
Podcast: [Pump up your Voice! ERFOLGSBOOSTER Stimme](#)

TAG 5

ÜBUNG: DER INNENOH- & AUßENOH-EFFEKT

“DAS BIN ICH NICHT! DAS KLINGT JA FURCHTBAR!”

Wie oft habe ich das schon gehört in meinen Coachings. Und mir ging es noch vor ein paar Jahren genauso.

Aber jetzt wünsche ich dir erst einmal einen wunderschönen, stimmstarken Guten Morgen! Ich hoffe, du hast gut geschlafen, hattest eine erholsame Nacht und freust dich auf einen phantastischen neuen Tag!

Um ein glückliches, zufriedenes, selbstbestimmtes Leben zu kreieren, ist es entscheidend, dass wir wieder lernen, auf unsere innere Stimme zu hören.

Wie oft muss ich in meinen Coachings jedoch feststellen, dass viele Menschen vollkommen verlernt haben, konkrete Antworten darauf geben zu können, **was sie wirklich wollen, wo sie hinmöchten, was sie sich erträumen, welche Ziele sie verfolgen.**

Viel zu schnell hat uns der Alltag wieder, viel zu häufig haben wir unsere Träume hinter uns gelassen, vergessen, was uns einst ein Feuerwerk im Bauch erleben ließ. Viel zu schnell lassen wir uns von unserem Umfeld beeinflussen, geben die Verantwortung ab, auch vielleicht einmal unbequeme Entscheidungen zu treffen. Ich spreche da aus eigener Erfahrung.

AUFGABE:

Da es in meinen Augen nichts Schöneres gibt, als die Freiheit zu empfinden, die ein selbstbestimmtes Leben mit sich bringt - ohne Maske, ohne limitierende Glaubenssätze, die dein Leben schwerer machen, im Einklang mit deinem Herzen, deiner inneren Stimme, möchte ich dich bitten, dich heute gleich am Morgen vor den Spiegel zu stellen und dir ehrlich und offen die Frage zu stellen:

“Wie geht es dir gerade wirklich - also wirklich?”

Schaue dir dabei tief in die Augen und lege deine Hand fest auf dein Herz.

Dann schließe deine Augen und spüre, welche Gefühle sich gerade in dir rühren. Sprich es laut aus.

Beobachte im Laufe des Tages heute ganz konkret, welche Emotionen du erlebst. Bist du glücklich, aufgeregt, traurig, erleichtert, verwirrt, entzückt, verliebt ... Was auch immer es ist, nimm es bewusst wahr.

MEINE 3 ...UNGS, PART II

- STIMMUNG -

MMMMARMELADENBROT

*Nichts ist so erfrischend
wie ein beherzter Schritt über die eigenen Grenzen.*

Keith Haring

Bist du heute Morgen direkt mit der 4-7-8 Atmung in den Tag gestartet?
Wenn nicht - stelle dich doch jetzt gleich einmal ans Fenster - öffne es weit - atme tief durch die Nase ein - spüre, wie sich dein Lebenselixier in dir ausbreitet, dir Energie und Kraft gibt, halte die Luft 7 Sekunden an, atme dann ganz entspannt 8 Sekunden wieder aus und sensibilisiere dich erneut. Am besten 3-4 Mal intensiv und bewusst hintereinander.

Nun - wo du gerade stehst - können wir auch gleich weitermachen.
Erinnerst du dich noch an meine drei "ungs"?

Haltung und **Atmung** kennst du bereits.
Jetzt gehts weiter mit Nummer drei - der Stimmung.

Stimme und Stimmung sind untrennbar - deine Stimme verrät, was du fühlst.
Haben wir also Spaß beim Training, dann sitzt die Stimme auch gleich lockerer ;)
Ja, ich weiß, Stimmtraining ist gefühlt nie sexy, aber - glaube mir - sehr wertvoll.

Um in deinem Grundton, der individuellen Sprechstimmlage - **deiner Indifferenzlage** (erinnerst du dich?) sprechen zu lernen, musst du erst einmal wissen, wie du sie "findest".
Sprichst du dauerhaft nicht in deiner Indifferenzlage, kann es zu Anspannungen und Belastungen der Stimmbänder kommen, was zB zu Heiserkeit führen kann.
Viele Menschen sprechen nur leider nicht in ihrem Grundton, da sie es nicht besser wissen.

Die Klinger (oder Fließlaute) „M“ und „N“ zB eignen sich wunderbar, um entspannt deine Stimme aufzuwärmen und sie somit auch vor Heiserkeit zu schützen. Sie bringen deine Stimmbänder sanft zum Schwingen und Klingen.

Hier eine simple Übung für dich, um sie schnell selbst zu *bestimmen*:

ÜBUNG:

Gibt es etwas, dass du gerne isst, das mit „M“ beginnt?

ZB einen Maulwurfskuchen, Marmelade, Mandeln, Marzipan ...?

Beginne vorsichtig zu summen – ganz entspannt – horche in dich hinein und lasse deine Stimmbänder einfach schwingen – ohne Druck auszuüben.

Diesen „Summ-Ton“ forme nun zu dem Wort, das mit „M“ beginnt, indem du erst einmal das „M“ erklingen lässt und dann erst weitersprichst: zB „Mmmmmmmmm- aulwurfskuchen“

Dabei denkst du intensiv an den Geschmack von Maulwurfskuchen. Beginne nun den „Genießer-Ton“ von dir zu geben – wie klingt es, wenn dir etwas richtig gut schmeckt? „Mmmmmh!“ Kaue bewusst und bedächtig, als hättest du ein riesiges Stück in deinem Mund. Setze deinen kompletten Mundapparat beim Kauen in Bewegung.

Nachdem du „aufgegessen“ hast, pulst du mit deiner Zunge all die übriggebliebenen Krümel aus den Zähnen – von links nach rechts und rechts nach links, oben und unten. Lass' es dir dabei weiterhin „hörbar schmecken“ - mmmh ...

Effekt:

Mit diesem Geniesser-Ton erzeugst du deinen einzigartigen Grundton - der Ton, der für deine Stimmbänder am entspanntesten ist.

Da viele Menschen nicht in ihrer Indifferenzlage sprechen und dies auf Dauer nicht gesund ist, gerade wenn du täglich viel sprechen musst, solltest du ab heute bewusst darauf achten, ob deine Sprechmelodie um die Indifferenzlage pendelt.

Impuls:

Stelle dir heute wieder 3 Wecker. Dieses Mal sollen sie dich an zwei Dinge erinnern. Du ahnst es schon?

A

Check: Bin ich gerade in meiner Bauch-/ Zwerchfellatmung?

B

Check: Mmmmmh - stelle dir kurz etwas vor, dass du besonders gerne magst und genieße wie oben beschrieben.

Viel Spaß!

ABEND-IMPULS:

Lasse den Tag noch einmal Revue passieren. Schreibe deine Gefühle zusammen mit der Situation auf, die du heute erlebt hast.

Hier ist Platz für deine heute erlebten Emotionen:

[illegible]

Nimm deine Erlebnisse auch wieder mit deinem Handy auf.

Tipp:

Die Erlebnisse können auch Kleinigkeiten sein. Wir treffen ca 20.000 (!!!) Entscheidungen am Tag. Hierbei entscheiden wir nach dem Gefühl. Du solltest also genügend Material haben ;)

TÄGLICHE ÜBUNG: TRAINIERE DEIN AUßENOHR

Höre dir deine Aufnahme vom Vortag noch einmal an - als wäre sie von deiner besten Freundin/ deinem besten Freund. Nun schreibe dir drei Dinge auf, die dir besonders an dieser Stimme und der Art zu sprechen gefallen.

1. _____
2. _____
3. _____

Dankbarkeit

Deine neue Abendroutine

Tägliche Übung

Viel zu oft denken wir an die Dinge, die wir nicht haben, statt uns darüber zu freuen, was unser Leben uns bereits alles bietet.

Der Zauber der Dankbarkeit

Erst wenn wir beginnen, unseren Fokus täglich auf das zu richten, für was wir dankbar sind, wird sich in dir ein Zauber manifestieren, der dir hilft, das Leben positiv zu sehen, Chancen zu erkennen und wahrzunehmen.

Dankbarkeit bringt eine gewaltige Veränderungskraft für dein Leben mit sich.

Wenn du sie als tägliche Routine in dein Leben integrierst, förderst du damit nicht nur dein eigenes Glück - meiner Meinung nach eines der wichtigsten Ziele des Lebens:

Glücklich sein

Je dankbarer und zufriedener du mit dem bist, was du hast und wer du bist, desto weniger Platz hat Unzufriedenheit, Neid und Hass.

Dankbarkeit macht gesund und verlängert das Leben.

Facts:

Durch Studien nachgewiesen wurde, dass ...

- "Dankbar lebende Menschen" ein besseres Immunsystem haben
- mehr positive Gefühle erleben
- fröhlicher, glücklicher, optimistischer und einfühlsamer sind

Klingt das nicht phantastisch?

Ich selbst übe seit langem täglich am Abend vor dem Schlafen gehen meine Dankbarkeitspraxis aus und möchte hiermit nun auch dich einladen, täglich diese Übung vor dem Einschlafen durchzuführen.

Tipp: Am Besten, du führst diese Übung immer abends aus. Dann kannst du den Tag Revue passieren lassen und wirst mit einem positiven Gefühl einschlafen.

Schreibe dir mindestens 10 Dinge auf, für die du jetzt gerade dankbar bist:

BONUS

Lade dir meine Mitsprech-Übung [hier](#) herunter. Was es damit auf sich hat, erfährst du morgen.

Deine Jana
Die Stimmgeberin



stimmgeberin.de
Instagram: stimmgeberin
Podcast: [Pump up your Voice! ERFOLGSBOOSTER Stimme](#)

TAG 6

ÜBUNG: TIME TO RELAX & JUST BE (ABER EIN BISSCHEN SPAß MUSS SEIN!)

Wie hast du geschlafen? Mit welchem Gefühl bist du heute in den Tag gestartet?

Nun aber erst einmal einen wunderschönen 3. Advent! Zeit zu feiern. Und das meine ich genau so, wie ich es sage.

Heute ist ein "Feiertag" - und zu diesem Anlass möchte ich dich heute einladen, dich einfach einmal **selbst zu feiern**. Grund genug gibt es allemal.

Heute ist bereits der 6. *Tag der Challenge*. Zeit, einmal in dich zu gehen, die neu gewonnenen Erkenntnisse sacken zu lassen, die Übungen noch einmal Revue passieren zu lassen und einfach mal zu sein. Der Geist braucht auch hier und da mal ein wenig Pause, Zeit zum "Verdauen", Zeit, dich selbst für deine Erfolge zu feiern.

Impuls:

Klopfe dir jetzt einmal auf die Schulter (mein Ernst) und sage laut "Du hast wirklich schon viel geleistet in den letzten Tagen. Toll, dass du es so gut durchgezogen hast und dieser Challenge einen Teil deiner Lebenszeit und dein Vertrauen, Neues auszuprobieren, geschenkt hast! Du kannst stolz auf dich sein."

Hast du dir für heute etwas Schönes vorgenommen? Wird es ein Highlight geben? Worauf freust du dich besonders?

Ich habe da eine Idee :)

Eine kleine Übung, die sehr beliebt ist bei meinen Coachees, möchte ich heute mit dir teilen.

Mein Vorschlag für ein Highlight:

Wie wäre es denn, wenn du dir gleich einmal ein paar Kopfhörer schnappst, den Link, den ich dir gestern als Bonus mitgegeben habe, mit deinem Smartphone öffnest und einfach mal ein bisschen mitsprichst?

Wie das genau funktioniert, erfährst du in meinem AudioImpuls heute Mittag.

Bis dahin - atme tiiiiief ein und aus, spüre das Leben, genieße jeden einzelnen Moment. Du hast es dir verdient.

TÄGLICHE ÜBUNG: TRAINIERE DEIN AUßENOHHR

Höre dir deine Aufnahme vom Vortag noch einmal an - als wäre sie von deiner besten Freundin/ deinem besten Freund. Nun schreibe dir drei Dinge auf, die dir besonders an dieser Stimme und der Art zu sprechen gefallen.

1. _____
2. _____
3. _____

Dankbarkeit

Deine neue Abendroutine

Tägliche Übung

Viel zu oft denken wir an die Dinge, die wir nicht haben, statt uns darüber zu freuen, was unser Leben uns bereits alles bietet.

Der Zauber der Dankbarkeit

Erst wenn wir beginnen, unseren Fokus täglich auf das zu richten, für was wir dankbar sind, wird sich in dir ein Zauber manifestieren, der dir hilft, das Leben positiv zu sehen, Chancen zu erkennen und wahrzunehmen.

Dankbarkeit bringt eine gewaltige Veränderungskraft für dein Leben mit sich.

Wenn du sie als tägliche Routine in dein Leben integrierst, förderst du damit nicht nur dein eigenes Glück - meiner Meinung nach eines der wichtigsten Ziele des Lebens:
Glücklich sein

Je dankbarer und zufriedener du mit dem bist, was du hast und wer du bist, desto weniger Platz hat Unzufriedenheit, Neid und Hass.

Dankbarkeit macht gesund und verlängert das Leben.

Facts:

Durch Studien nachgewiesen wurde, dass ...

- "Dankbar lebende Menschen" ein besseres Immunsystem haben
- mehr positive Gefühle erleben

- fröhlicher, glücklicher, optimistischer und einfühlsamer sind

Klingt das nicht phantastisch?

Ich selbst übe seit langem täglich am Abend vor dem Schlafen gehen meine Dankbarkeitspraxis aus und möchte hiermit nun auch dich einladen, täglich diese Übung vor dem Einschlafen durchzuführen.

Tipp: Am Besten, du führst diese Übung immer abends aus. Dann kannst du den Tag Revue passieren lassen und wirst mit einem positiven Gefühl einschlafen.

Schreibe dir mindestens 10 Dinge auf, für die du jetzt gerade

dankbar bist:

This image shows a full page of primary-ruled paper. It features multiple sets of horizontal lines, each consisting of a solid top line, a dashed middle line, and a solid bottom line. The lines are evenly spaced across the entire page, providing a guide for letter height and placement in handwriting practice. There are no margins, text, or other markings on the paper.

BONUS

am Mittag öffnen: [Audio-Impuls](#) zur Mitsprech-Übung

Deine Jana
Die Stimmgeberin



stimmgeberin.de
Instagram: stimmgeberin
Podcast: [Pump up your Voice! ERFOLGSBOOSTER Stimme](#)

TAG 7

ÜBUNG: WIE GLAUBENSsätze DEIN LEBEN BESTIMMEN

Hierzu bekommst du von mir heute noch einen Audio-Impuls.
Glaubenssätze sind Gedanken, die fest in deinem Kopf verankert sind und somit für dich die Realität *bestimmen*. Du denkst sie wieder und wieder. Leider sind sie uns oft gar nicht bewusst, da sie uns in unser Unterbewusstsein durch die Erziehung und Erfahrungen

manifestiert wurden.

Glaubenssätze sind dafür verantwortlich, wie wir unser Umfeld bewerten und wie wir reagieren. Gemäß dieser starken Annahmen, die du dir selbst kreiert hast, nimmst du die Realität wahr - diese Wahrnehmung ist deine subjektive Wahrnehmung und kann für andere völlig anders sein.

Bitte beobachte dich heute einmal in Situationen, in denen du reagierst, Entscheidungen triffst und in Interaktionen mit Menschen trittst. Höre einmal in deinen Kopf hinein - was sagt er dir? Schreibe dir deine Sätze gleich auf, damit du sie nicht vergisst.

Am Abend:

Welcher Glaubenssatz kommt dir bekannt vor? Markiere sie dir.

Negativ:

Ich bin nicht gut genug. Andere sind besser als ich. Lachen ist albern! Das kann ich nicht. Ich bin wertlos und verdiene keinen Erfolg. Liebe gegen Leistung. Freu dich nicht zu früh! Andere werden immer bevorzugt. Beziehungen sind immer schwierig. Das ist nun mal so. Das ist nichts für mich. Das Leben ist ein ewiger Kampf. Geld macht nicht glücklich. Das schaffe ich nie! Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm. Das Leben ist hart. Ich will alles perfekt machen. Ich habe nichts zu sagen. Ich habe keine Zeit. Höre auf zu träumen. Sei nicht albern. Jetzt bin ich zu alt, um ein Leben zu ändern, zu faul, zu schwach...

Welcher Satz fehlt in der Liste deiner Meinung nach? Welche Sätze hast du dir heute notiert?

Positiv:

Höre nie auf zu träumen! Staune wie ein Kind! Du bist gut genug. Das kannst du! Das habe ich noch nie zuvor gemacht, deshalb bin ich sicher, dass ich es schaffe! Ich liebe Geld! Ich bin bereit, mich zu ändern. Ich habe es verdient, gesehen zu werden. Ich habe es verdient, glücklich zu sein! Die Menschen meinen es gut mit mir. Ich vertraue. Ich bin wertvoll und habe etwas zu geben. Ich weiß eine Menge. Ich bin einzigartig. Ich liebe an mir, dass ... Andere Menschen lieben an mir ... Ich ziehe Gutes in mein Leben. Ich bin ein Glückspilz. Ich bin dankbar für ... Ich liebe meinen Körper. Alles ist gut. In allem steckt etwas Gutes. Alles, was ich tue, wird ein Erfolg. Ich darf erfolgreich sein und wachsen. Ich darf erfolgreicher sein, als meine Mitmenschen. Ich gebe jederzeit mein Bestes - egal, was ich tue. Ich liebe mein Leben und bin stolz darauf. Ich bin der Schöpfer meines Lebens. Ich allein bin dafür verantwortlich und dankbar dafür.

Welcher Satz fehlt in der Liste deiner Meinung nach? Welche Sätze hast du dir heute notiert?

„Der Glaube versetzt Berge.“ Matthäus 21,18-22

TÄGLICHE ÜBUNG: TRAINIERE DEIN AUßENOHR

Höre dir deine Aufnahme vom Vortag noch einmal an - als wäre sie von deiner besten Freundin/ deinem besten Freund. Nun schreibe dir drei Dinge auf, die dir besonders an dieser Stimme und der Art zu sprechen gefallen.

1. _____
2. _____
3. _____

Dankbarkeit

Deine neue Abendroutine

Tägliche Übung

Viel zu oft denken wir an die Dinge, die wir nicht haben, statt uns darüber zu freuen, was unser Leben uns bereits alles bietet.

Der Zauber der Dankbarkeit

Erst wenn wir beginnen, unseren Fokus täglich auf das zu richten, für was wir dankbar sind, wird sich in dir ein Zauber manifestieren, der dir hilft, das Leben positiv zu sehen, Chancen zu erkennen und wahrzunehmen.

Dankbarkeit bringt eine gewaltige Veränderungskraft für dein Leben mit sich.

Wenn du sie als tägliche Routine in dein Leben integrierst, förderst du damit nicht nur dein eigenes Glück - meiner Meinung nach eines der wichtigsten Ziele des Lebens:
Glücklich sein

Je dankbarer und zufriedener du mit dem bist, was du hast und wer du bist, desto weniger Platz hat Unzufriedenheit, Neid und Hass.

Dankbarkeit macht gesund und verlängert das Leben

Facts:

Durch Studien nachgewiesen wurde, dass ...

- "Dankbar lebende Menschen" ein besseres Immunsystem haben
- mehr positive Gefühle erleben
- fröhlicher, glücklicher, optimistischer und einfühlsamer sind

Klingt das nicht phantastisch?

Ich selbst übe seit langem täglich am Abend vor dem Schlafen gehen meine Dankbarkeitspraxis aus und möchte hiermit nun auch dich einladen, täglich diese Übung vor dem Einschlafen durchzuführen.

Tipp: Am Besten, du führst diese Übung immer abends aus. Dann kannst du den Tag Revue passieren lassen und wirst mit einem positiven Gefühl einschlafen.

Schreibe dir mindestens 10 Dinge auf, für die du jetzt gerade dankbar bist:

Einen wunderschönen Guten Morgen!

Wie erging es dir gestern mit der Challenge? Hast du ein paar Glaubenssätze für dich erkannt? Kam dir der ein oder andere aus der Liste bekannt vor? Was hast du dir notiert?

Ich weiß, die letzten Tage waren nicht ganz easy - es gab viel Input und bei vielen ist einiges in Gang geraten, was nun auch erstmal verarbeitet werden darf.

Dennoch ist es ganz wichtig, dass du jetzt weitermachst und dran bleibst, damit sich wirklich etwas verändern kann! Du machst das großartig und darfst auch einfach mal stolz auf dich sein!

Merke

Deine Gedanken werden zu Gefühlen, deine Gefühle werden zu Handlungen, deine Handlungen werden zu deinen Ergebnissen.

Nun hast du dich bereits ein wenig mit diesem wichtigen Thema beschäftigt, dich sensibilisiert, vielleicht ist dir das ein oder andere klarer geworden.

Da dieses Thema - was wir glauben, wie wir damit unsere eigene Welt kreieren - absolut essentiell für deinen Veränderungs-, Wachstumsprozess ist und sich das natürlich nicht von heute auf morgen lösen lässt, möchte ich dich dazu einladen, dich heute noch ein wenig intensiver damit - mit dir - zu beschäftigen.

Ziel:

Erkenne deine negativen Glaubenssätze und beginne, sie durch starke, positive zu ersetzen. Wie du glaubst ist, wie du lebst. Ergo: Kreiere dir das Leben, das zu dir passt und lebe glücklicher, selbstbewusster und frei.

ÜBUNG:

Du hast dir gestern bereits einige deiner Glaubenssätze notiert. Beobachte das auch heute weiter. Was denkst du, wie siehst du die Welt, woran glaubst du, wie bewertest du dein Umfeld, wie reagierst du?

Glauben bedeutet, bestimmte Gedanken wieder und wieder zu denken - oft auf Grund von Erlebnisse in unserem Leben, die wir als Wahrheit abgespeichert haben und fortan als *Realität* akzeptieren und leben. Oft sind diese Sätze nur leider nicht bestärkend, sondern ganz im Gegenteil schwächend und sorgen dafür, dass wir uns zu wenig zutrauen, uns falsch einschätzen und unterschätzen. ZB "Ich bin nicht gut genug." Einer der verbreitetsten Sätze. Wieso denkt dieser Mensch, dass er nicht gut genug ist? Gab es einen Moment in seinem Leben, in dem er einen Beweis dafür erhalten hat? Wie lange ist das her? Entspricht es überhaupt noch der heutige IST-Zustand seiner Persönlichkeit?

Welche "Wahrheiten" sind es bei dir?

Gibt es "Beweise" dafür? In welchen Situationen bestätigte sich dein limitierender Glaubenssatz? Welche Erlebnisse bestätigen dir diese Wahrheit?

Wie du glaubst ist, wie du lebst.

Hast du eine Idee, wie dieser negative Glaubenssatz positiv formuliert werden könnte, um dich größer und nicht kleiner zu machen?

TÄGLICHE ÜBUNG: TRAINIERE DEIN AUßENOHR

Höre dir deine Aufnahme vom Vortag noch einmal an - als wäre sie von deiner besten Freundin/ deinem besten Freund. Nun schreibe dir drei Dinge auf, die dir besonders an dieser Stimme und der Art zu sprechen gefallen.

1. _____
2. _____
3. _____

Dankbarkeit

Deine neue Abendroutine

Tägliche Übung

Viel zu oft denken wir an die Dinge, die wir nicht haben, statt uns darüber zu freuen, was unser Leben uns bereits alles bietet.

Der Zauber der Dankbarkeit

Erst wenn wir beginnen, unseren Fokus täglich auf das zu richten, für was wir dankbar sind, wird sich in dir ein Zauber manifestieren, der dir hilft, das Leben positiv zu sehen, Chancen zu erkennen und wahrzunehmen.

Dankbarkeit bringt eine gewaltige Veränderungskraft für dein Leben mit sich.

Wenn du sie als tägliche Routine in dein Leben integrierst, förderst du damit nicht nur dein eigenes Glück - meiner Meinung nach eines der wichtigsten Ziele des Lebens:
Glücklich sein

Je dankbarer und zufriedener du mit dem bist, was du hast und wer du bist, desto weniger Platz hat Unzufriedenheit, Neid und Hass.

Dankbarkeit macht gesund und verlängert das Leben

Facts:

Durch Studien nachgewiesen wurde, dass ...

- "Dankbar lebende Menschen" ein besseres Immunsystem haben
- mehr positive Gefühle erleben
- fröhlicher, glücklicher, optimistischer und einfühlsamer sind

Klingt das nicht phantastisch?

Ich selbst übe seit langem täglich am Abend vor dem Schlafen gehen meine Dankbarkeitspraxis aus und möchte hiermit nun auch dich einladen, täglich diese Übung vor dem Einschlafen durchzuführen.

Tipp: Am Besten, du führst diese Übung immer abends aus. Dann kannst du den Tag Revue passieren lassen und wirst mit einem positiven Gefühl einschlafen.

Schreibe dir mindestens 10 Dinge auf, für die du jetzt gerade dankbar bist:

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Halte dir unbedingt den Donnerstag Abend frei

Deine Jana
Die Stimmgeberin



stimmgeberin.de

Instagram: stimmgeberin

Podcast: [Pump up your Voice! ERFOLGSBOOSTER Stimme](#)

TAG 9

ÜBUNG: ICH PACKE MEINEN KOFFER

VORBEREITUNG

Hast du dir einmal bewusst darüber Gedanken gemacht, was du gerade in deinem Leben besonders schätzt, was dein Leben ausmacht, welche Routinen du dir vielleicht im Laufe der Zeit angeeignet hast, die dich weiterbringen, oder vielleicht aber auch gerade im Gegenteil - dich bremsen?

Wichtig:

Führe diese Übung unbedingt heute durch, da sie die Vorbereitung für Tag 10 ist.

Gibt es eine Routine, etwas, das du täglich/ oft tust, das du eigentlich gerne ändern würdest?

Gibt es eine Herausforderung, vor der du aktuell stehst? Welche ist das?

Was stört dich gerade in deinem Leben? Was hättest du gerne anders?

Gibt es etwas, das dich daran hindert, das Leben deiner Träume zu führen?

Ich packe meinen Koffer und nehme mit ...

Wenn du dein Leben jetzt in diesem Moment komplett neu kreieren könntest - welche Dinge und Menschen würdest du auf jeden Fall mitnehmen?

Wenn du dein Leben jetzt in diesem Moment komplett neu kreieren könntest - welche Dinge würdest du auf keinen Fall mitnehmen?

Welche neue Routine hättest du gerne in deinem Leben?

ABENDIMPULS

GLÜCK, DANKBARKEIT, LIEBE

Nimm dir einen Moment Zeit - am besten machst du diese Übung heute gemeinsam mit deiner Dankbarkeitspraxis.

Denke an einen Moment in deinem Leben, in dem du vollkommenes Glück empfunden hast. Kreiere dir dieses Erlebnis noch einmal vor deinem inneren Auge und spüre hinein. Schließe die Augen, lege deine Hand auf dein Herz und erlebe diesen Moment aufs Neue.

Was hast du damals empfunden, war jemand dabei? Wo warst du? Was hast du genau gemacht, gesehen, gefühlt, gerochen? Nutze all deine Sinne, um dieses Ereignis so lebendig wie möglich wieder aufleben zu lassen in dir. Verändert sich dein Herzschlag, spürst du ein Kribbeln, wird dir wärmer? Beobachte genau und genieße den Moment.

Dein Unterbewusstsein weiß nicht, ob du etwas gerade wirklich erlebst, oder nicht. Der Effekt ist dennoch der gleiche, wenn du deiner Phantasie und deinen Emotionen freien Lauf gibst, ihnen die Erlaubnis gibst, deine Welt in jedem Moment selbst zu kreieren - jedem Tag die Chance zu geben, dein glücklichster zu werden.

Nun denke an einen Moment in deinem Leben, in dem du tiefe Dankbarkeit empfunden hast. Kreiere dir auch dieses Erlebnis noch einmal vor deinem inneren Auge und spüre hinein. Schließe dazu deine Augen, lege deine Hand auf dein Herz und erlebe diesen Moment aufs Neue.

Was hast du damals empfunden, war jemand dabei? Wo warst du? Was hast du genau gemacht, gesehen, gefühlt, gerochen? Nutze all deine Sinne, um dieses Ereignis so lebendig wie möglich wieder aufleben zu lassen in dir. Verändert sich dein Herzschlag, spürst du ein Kribbeln, wird dir wärmer? Beobachte genau und genieße den Moment.

Dein Unterbewusstsein weiß nicht, ob du etwas gerade wirklich erlebst, oder nicht. Der Effekt ist dennoch der gleiche, wenn du deiner Phantasie und deinen Emotionen freien Lauf gibst, ihnen die Erlaubnis gibst, deine Welt in jedem Moment selbst zu kreieren - jeden einzelnen Tag immer bewusster Dankbarkeit empfinden zu können.

Zum Abschluss denke an eines der stärksten, mächtigsten und schönsten Gefühle dieses Lebens - einen Moment der bedingungslosen, ehrlichen Liebe.

Suche dir auch hierzu ein Erlebnis aus deinem Leben und spüre tief hinein. Schließe dazu wieder deine Augen, lege deine Hand auf dein Herz und erlebe diesen Moment aufs Neue. Was hast du damals empfunden, war jemand dabei? Wo warst du? Was hast du genau gemacht, gesehen, gefühlt, gerochen? Nutze all deine Sinne, um dieses Ereignis so lebendig wie möglich wieder aufleben zu lassen in dir. Verändert sich dein Herzschlag, spürst du ein Kribbeln, wird dir wärmer? Beobachte genau und genieße den Moment in vollen Zügen.

Dein Unterbewusstsein weiß nicht, ob du etwas gerade wirklich erlebst, oder nicht. Der Effekt ist dennoch der gleiche, wenn du deiner Phantasie und deinen Emotionen freien Lauf gibst, ihnen die Erlaubnis gibst, deine Welt in jedem Moment selbst zu kreieren - jeden einzelnen Tag echte Liebe empfinden zu können - Liebe schenken zu dürfen.

Wie geht es dir gerade - wirklich?

TÄGLICHE ÜBUNG: TRAINIERE DEIN AUßENOHR

Höre dir deine Aufnahme vom Vortag noch einmal an - als wäre sie von deiner besten Freundin/ deinem besten Freund. Nun schreibe dir drei Dinge auf, die dir besonders an dieser Stimme und der Art zu sprechen gefallen.

1. _____
2. _____
3. _____

Dankbarkeit

Deine neue Abendroutine

Tägliche Übung

Viel zu oft denken wir an die Dinge, die wir nicht haben, statt uns darüber zu freuen, was unser Leben uns bereits alles bietet.

Der Zauber der Dankbarkeit

Erst wenn wir beginnen, unseren Fokus täglich auf das zu richten, für was wir dankbar sind, wird sich in dir ein Zauber manifestieren, der dir hilft, das Leben positiv zu sehen, Chancen zu erkennen und wahrzunehmen.

Dankbarkeit bringt eine gewaltige Veränderungskraft für dein Leben mit sich.

Wenn du sie als tägliche Routine in dein Leben integrierst, förderst du damit nicht nur dein eigenes Glück - meiner Meinung nach eines der wichtigsten Ziele des Lebens:

Glücklich sein

Je dankbarer und zufriedener du mit dem bist, was du hast und wer du bist, desto weniger Platz hat Unzufriedenheit, Neid und Hass.

Dankbarkeit macht gesund und verlängert das Leben

Facts:

Durch Studien nachgewiesen wurde, dass ...

- "Dankbar lebende Menschen" ein besseres Immunsystem haben
- mehr positive Gefühle erleben
- fröhlicher, glücklicher, optimistischer und einfühlsamer sind

Klingt das nicht phantastisch?

Ich selbst übe seit langem täglich am Abend vor dem Schlafen gehen meine Dankbarkeitspraxis aus und möchte hiermit nun auch dich einladen, täglich diese Übung vor dem Einschlafen durchzuführen.

Tipp: Am Besten, du führst diese Übung immer abends aus. Dann kannst du den Tag Revue passieren lassen und wirst mit einem positiven Gefühl einschlafen.

Schreibe dir mindestens 10 Dinge auf, für die du jetzt gerade dankbar bist:

[illegible]

Halte dir unbedingt den Donnerstag Abend frei!

Deine Jana
Die Stimmgeberin



stimmgeberin.de

Instagram: stimmgeberin

Podcast: [Pump up your Voice! ERFOLGSBOOSTER Stimme](#)

TAG 10

WAS BISHER GESCHAH ...

Nun sind tatsächlich schon 10 Tage vergangen. Wow, es ist viel passiert, du hast viele Impulse, Übungen an die Hand bekommen, dich täglich mit deiner Atmung, deiner Stimme im Innen und Außen beschäftigt, im Bestfall hast du im Laufe der Challenge 24 mal bewusst dein Außenohr trainiert, weißt nun, wo deine Indifferenzlage liegt, um entspannt in deinem Eigenton sprechen zu können, ohne heiser zu werden, hast deine Gedanken, deine Handlungen, deine Glaubenssätze besser kennengelernt, vielleicht besser verstanden, wieso du manche Dinge so tust, wie du sie tust und noch einiges mehr.

Heute möchte ich dich einladen, dich noch einmal ganz entspannt und bewusst mit den Übungen zu beschäftigen, die ich dir im Laufe der 10 Tage mitgegeben habe.

REMEMBER

Dein Start in einen stimmstarken Tag

Beginne noch im Bett mit der 4-7-8 Atmung. [Klicke hier](#)

NEU

Gehe dann entspannt ins Badezimmer und putze deine Zähne "mit Effekt". Beginne beim Zähne putzen deinen Lieblingssong zu summen, wie im AudioImpuls erklärt. Ganz entspannt, so dass deine Stimmbänder sich einschwingen können. Dann Gurgle ausgiebig. So entspannt sich dein Kehlkopf. Nun presse deine Lippen fest aufeinander und spucke mit Zwerchfell alles aus. Die perfekte Übung, um dein Zwerchfell zu aktivieren. Oder finde deine Indifferenzlage [hier](#).

NEU

Knicke deinen Finger wie im Bild, platziere ihn zwischen deinen Zähnen, schau dir tief in die Augen und spreche dir nun eine Affirmation für den Tag ins Gesicht. Noch besser funktioniert natürlich ein richtiger Korken :)



Zum Beispiel:

"Heute wird ein großartiger Tag, da ich voll und ganz aus dem Herzen sprechen und mich immer wieder bewusst mit meiner inneren Stimme verbinden werde."

Höre dir zu deinem Tee oder Kaffee eine Aufnahme von dir an. Ich empfehle dir, dich weiterhin täglich aufzunehmen. Lässt du den Tag normalerweise Revue passieren? Dies ist eine gute Möglichkeit, die eigenen Gedanken festzuhalten und ganz nebenbei sensibilisiert du dich für deine wunderschöne, einzigartige Stimme.

Stelle dir heute wieder drei Atem- und Genießer-Wecker. [Klicke hier](#)

BONUS

Ein persönliches Audio-Stimm-Warmup stelle ich dir außerdem [hier](#) zur Verfügung.

TÄGLICHE ÜBUNG: TRAINIERE DEIN AUßENOHR

Höre dir deine Aufnahme vom Vortag noch einmal an - als wäre sie von deiner besten Freundin/ deinem besten Freund. Nun schreibe dir drei Dinge auf, die dir besonders an dieser Stimme und der Art zu sprechen gefallen.

1. _____
2. _____
3. _____

Dankbarkeit

Deine neue Abendroutine

Tägliche Übung

Viel zu oft denken wir an die Dinge, die wir nicht haben, statt uns darüber zu freuen, was unser Leben uns bereits alles bietet.

Der Zauber der Dankbarkeit

Erst wenn wir beginnen, unseren Fokus täglich auf das zu richten, für was wir dankbar sind, wird sich in dir ein Zauber manifestieren, der dir hilft, das Leben positiv zu sehen, Chancen zu erkennen und wahrzunehmen.

Dankbarkeit bringt eine gewaltige Veränderungskraft für dein Leben mit sich.

Wenn du sie als tägliche Routine in dein Leben integrierst, förderst du damit nicht nur dein eigenes Glück - meiner Meinung nach eines der wichtigsten Ziele des Lebens:
Glücklich sein

Je dankbarer und zufriedener du mit dem bist, was du hast und wer du bist, desto weniger Platz hat Unzufriedenheit, Neid und Hass.

Dankbarkeit macht gesund und verlängert das Leben

Facts:

Durch Studien nachgewiesen wurde, dass ...

- "Dankbar lebende Menschen" ein besseres Immunsystem haben
- mehr positive Gefühle erleben
- fröhlicher, glücklicher, optimistischer und einfühlsamer sind

Klingt das nicht phantastisch?

Ich selbst übe seit langem täglich am Abend vor dem Schlafen gehen meine Dankbarkeitspraxis aus und möchte hiermit nun auch dich einladen, täglich diese Übung vor dem Einschlafen durchzuführen.

Tipp: Am Besten, du führst diese Übung immer abends aus. Dann kannst du den Tag Revue passieren lassen und wirst mit einem positiven Gefühl einschlafen.

Schreibe dir mindestens 10 Dinge auf, für die du jetzt gerade dankbar bist:

BONUS

[Hier](#) kannst du dir meine 30 Tage Challenge für eine starke Stimme herunterladen, damit du auch noch nach der Challenge einen stimmlichen Leitfaden an der Hand hast.
Viel Erfolg damit!

Ich hoffe, die 10 Challenge hat dir Spaß gemacht und du konntest einiges für dich mitnehmen.
Ich würde mich riesig freuen, wenn du von nun an deiner Stimme mehr Aufmerksamkeit schenkst und verstanden hast, wie unglaublich wichtig und mächtig deine Stimme ist.
Vielleicht hast du ja Lust, mir ein kleines Feedback zu geben.
Darüber würde ich mich sehr freuen!

Beginne, dich in deine Stimme zu verlieben.

Deine Jana
Die Stimmgeberin



stimmgeberin.de
Instagram: stimmgeberin
Podcast: [Pump up your Voice! ERFOLGSBOOSTER Stimme](#)