



**Katrin Bernhardt**  
Mezzosopran  
Diplom-Sängerin  
Diplom-Gesangspädagogin  
Ganzheitliches Online & Offline Coaching für Gesang

Nordshäuser Str. 44 · 34132 Kassel · 0176.92291986 · [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) · [www.singenmachtgluecklich.com](http://www.singenmachtgluecklich.com)

## **Silent subliminal für Deinen strahlenden und erfolgreichen Gesangs-Auftritt**

### **Als Sänger selbstsicher, authentisch und hocheffektiv auftreten, strahlen und singen**

Mit diesem Audioprogramm flutest Du Dein Unterbewusstsein mit alle Suggestionen, die Du brauchst, um glücklich und erfolgreich auf der Bühne zu stehen, Dein Lied zu singen und Deinen Traum Wirklichkeit werden zu lassen.

### **Text des subliminals**

Ich singe mein Lied und lebe meinen Traum.

Ich bin Liebe, empfangen und gebe Liebe - mit und durch meine Stimme.

Ich bin Licht, ich strahle von innen heraus - mit und durch meine Stimme.

Ich bin Frieden ich breite Frieden aus - mit und durch meine Stimme.

Ich bin unendliche Fülle.

Ich empfangen und schenke Fülle- mit und durch meine Stimme.

Ich bin unendlich wertvoll.

Mein Gesang ist unendlich wertvoll.

Ich lebe und singe aus meiner wahren Essenz heraus.

Mein Stimmklang ist einzigartig und wunderschön.

Ich beherrsche eine funktionierende Gesangstechnik.

Mein Instrument, meine Stimme, mein gesamter Körper und Atemapparat sind in Höchstform.

Ich singe mit meiner wunderschönen Stimme.

Wende Dich bei Fragen an mich: [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) und  
komme in meine fb-Gruppe: <https://www.facebook.com/groups/SingDeinLied>



**Katrin Bernhardt**

Mezzosopran

Diplom-Sängerin

Diplom-Gesangspädagogin

Ganzheitliches Online & Offline Coaching für Gesang

Nordshäuser Str. 44 · 34132 Kassel · 0176.92291986 · [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) · [www.singenmachtgluecklich.com](http://www.singenmachtgluecklich.com)

Ich leuchte, strahle und berühre mit meiner Stimme.

Zu singen ist meine Berufung und meine Bestimmung.

Mein Traum ist Realität geworden.

Ich glaube an mich,  
Ich glaube an meine Fähigkeiten,  
Ich glaube an meine wunderschöne Stimme,  
Ich glaube an mein Talent.

Ich glaube daran, dass ich, genau so wie ich bin, richtig und erfolgreich bin.

Ich glaube, dass ich mein Lied singe und meinen Traum lebe, bewusst glücklich und hochehrgefrucht.

Ich trete voller innerer Freude auf,  
ich trete voller innerer Ruhe auf,  
ich trete voller Souveränität und Sicherheit auf,  
ich trete ganz authentisch auf.

Ich liebe mein Publikum und das Publikum liebt mich.

Es ist für mich leicht, vor Publikum aufzutreten.

Ich bin in Sicherheit.

Mein golden strahlender Selbstwert ist unantastbar und umgibt mich.

Ich stehe in einer mich umhüllenden goldenen strahlenden Lichtkugel.

Ich lebe und singe in innerer und äußerer Sicherheit.

Ich lebe und singe in innerer und äußerer Freiheit.

Ich lebe und singe in innerer und äußerer Leichtigkeit.

Ich lebe und singe mit Freude, Anmut und Leichtigkeit.

Ich liebe es, zu singen und auf der Bühne zu stehen.

Auf der Bühne bin ich in meinem Element.

Wende Dich bei Fragen an mich: [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) und  
komme in meine fb-Gruppe: <https://www.facebook.com/groups/SingDeinLied>



**Katrin Bernhardt**

Mezzosopran

Diplom-Sängerin

Diplom-Gesangspädagogin

Ganzheitliches Online & Offline Coaching für Gesang

Nordshäuser Str. 44 · 34132 Kassel · 0176.92291986 · [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) · [www.singenmachtgluecklich.com](http://www.singenmachtgluecklich.com)

Ich lasse alle an meiner wunderschönen Stimme und meinem Gesang teilhaben, die es möchten.

Ich lebe meinen entspannten Erfolg.

Ich bin strahlender Selbstwert.

Ich bin fest verwurzeltes Selbstvertrauen.

Ich bin bestens vorbereitet.

Ich habe unterstützende Lehrer, Mentoren und Coaches.

Meinen Lehrern vertraue ich.

Auf meine Lehrer, ihre Tipps und Hinweise kann ich mich verlassen.

Ich fokussiere mich auf Menschen und Mentoren, die mich lieben.

Ich fokussiere mich auf Menschen und Mentoren, die an mich glauben.

Ich fokussiere mich auf Menschen und Mentoren, die mich unterstützen.

Ich liebe das Kribbeln, was sich vor jedem Auftritt einstellt.

Ich weiß, dass ich mit Freude, Leichtigkeit und Anmut, authentisch und sicher auf die Bühne trete.

Ich habe meine Partie bestens studiert und bin optimal vorbereitet.

Ich weiß, was ich kann.

Ich kenne und fühle genauestens alle muskulären und gesangstechnischen Abläufe.

Ich leiste am gewünschten Ort zur gewünschten Zeit meine Höchstleistung.

Ich bin Herr über meine sängerischen Leistungen.

Ich weiß genau, was ich tue und kann alles zu jeder beliebigen Zeit an jedem beliebigen Ort punktgenau abrufen.

Meine Stimme ist bestens aufgewärmt.

Wende Dich bei Fragen an mich: [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) und komme in meine fb-Gruppe: <https://www.facebook.com/groups/SingDeinLied>



**Katrin Bernhardt**

Mezzosopran

Diplom-Sängerin

Diplom-Gesangspädagogin

Ganzheitliches Online & Offline Coaching für Gesang

Nordshäuser Str. 44 · 34132 Kassel · 0176.92291986 · [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) · [www.singenmachtgluecklich.com](http://www.singenmachtgluecklich.com)

Ich habe mich mental gestärkt.

Ich bin ruhig, voller Sicherheit und konzentriert.

Ich bin ausgeruht, fit und vital.

Ich bin voller Sicherheit, strahlendem Selbstwert und Vertrauen.

Ich bin in jedem Augenblick konzentriert und fokussiert.

Ich weiß genau, wie ich klingen will und kann es immer abrufen.

Ich weiß genau, wie ich singen und interpretieren will und kann es immer abrufen.

Ich beherrsche alle schwierigen Stellen.

Ich habe mir für alle schwierigen Stellen sicher die gesangstechnische Lösung erarbeitet.

Ich bin konzentriert und fokussiert und gleichzeitig total im Flow.

Ich bin ganz in der Musik, ich bin ganz in der Rolle und im Flow.

Ich lasse in meine Stimme und meinen Ausdruck alle Farben, Nuancen, Stimmungen, und Gefühle einfließen, die ich will.

An den wichtigsten Stellen bin ich einen Bruchteil von einer Sekunde vorausplanend.

Ich bin konzentriert und fokussiert.

Ich singe und meistere alles mit Freude, Leichtigkeit und Anmut.

Ich singe mit Leichtigkeit, Leidenschaft und Freude.

Ich lasse los, denn ich weiß, dass ich bestens vorbereitet bin.

Ich lasse los und bin gnädig mit mir selbst.

Ich lasse los und weiß, dass kleine Fehler mich menschlich und sympathisch machen.

Ich lasse los und weiß, dass niemand immer perfekt ist.

Ich bin in meinem Element.

Wende Dich bei Fragen an mich: [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) und  
komme in meine fb-Gruppe: <https://www.facebook.com/groups/SingDeinLied>



**Katrin Bernhardt**

Mezzosopran

Diplom-Sängerin

Diplom-Gesangspädagogin

Ganzheitliches Online & Offline Coaching für Gesang

Nordshäuser Str. 44 · 34132 Kassel · 0176.92291986 · [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) · [www.singenmachtgluecklich.com](http://www.singenmachtgluecklich.com)

Ich gehöre auf die Bühne.

Ich lebe meine Bestimmung.

Ich berühre mich und die Herzen meiner Zuschauer und Zuhörer.

Ich liebe mein Publikum und das Publikum liebt mich.

Ich sprühe vor Vitalität, Kreativität, Lebenskraft und Lebensfreude.

Ich stehe kraftvoll auf der Bühne.

Ich stehe voller Selbstwert auf der Bühne.

Ich stehe voller Selbstliebe auf der Bühne.

Ich stehe voller Selbstsicherheit auf der Bühne.

Ich stehe voller Stärke, Vitalität und innerer Power auf der Bühne.

Ich bin zu jeder Zeit und an jedem Ort in Sicherheit.

Ich weiß, meine Sicherheit kommt von innen

Ich habe ein weit geöffnetes Herz, voller Liebe.

Meine Stimme schenkt Liebe.

Ich habe einen weiten, starken, weit über mich hinaus strahlenden Solarplexus.

Ich bin voller Selbstwert, voller Öffnung.

Ich bin voller Selbstliebe.

Ich bin voller Stärke.

Ich bin voller Wille.

Ich bin voller Power.

Ich bin voller Präsenz.

Ich stehe voller Wärme, Liebe und Hingabe auf der Bühne, voller Mut und Authentizität.

Wende Dich bei Fragen an mich: [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) und

komme in meine fb-Gruppe: <https://www.facebook.com/groups/SingDeinLied>



**Katrin Bernhardt**

Mezzosopran

Diplom-Sängerin

Diplom-Gesangspädagogin

Ganzheitliches Online & Offline Coaching für Gesang

Nordshäuser Str. 44 · 34132 Kassel · 0176.92291986 · [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) · [www.singenmachtgluecklich.com](http://www.singenmachtgluecklich.com)

Purer Lebensfreue, pure Lebenslust.

Ich singe und interpretiere der Literatur entsprechend.

Ich lasse alles in meinen Stimmklang hineinfließen, was ich will:

Jede Empfindung,  
jede Emotion,  
jeden Klang  
jede Farbe,  
jede Stimmung,  
jede feinste Nuance, die ich möchte.

Ich stehe auf der Bühne und strahle von innen nach außen - aus mir selbst heraus.

Ich fühle genau, wie es sich anfühlt und bin so unendlich glücklich und dankbar.

Es ist vollbracht.

Ich singe mein Lied und lebe meinen Traum, bewusst und hoch erfolgreich!

## **Generelles und Produkterklärung**

Die silent subliminals sind keine Wunderpille für Deinen sängerischen Erfolg, sie können Dich jedoch maßgeblich und hocheffektiv unterstützen.

Teile Deine Fragen in meiner fb Gruppe- dann profitieren gleich viel davon! Teile mir auch sehr gerne mit, wie es Dir beim Anwenden dieser subliminals geht - die Dich und Deinem Überprozess begleiten sollen und Dich noch leichter, sicherer und nachhaltiger zu Deinem sängerischen Erfolg führen.

Komm in meine Gruppe:

[Sing Dein Lied und lebe Deinen Traum - bewusst und hocheffektiv!](#)

Dein Erfolg und Fortschritt ist meine größte Freude!

Deine Katerina

Wende Dich bei Fragen an mich: [katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com](mailto:katrin.bernhardt@singenmachtgluecklich.com) und  
komme in meine fb-Gruppe: <https://www.facebook.com/groups/SingDeinLied>