

SING DEIN LIED UND LEBE DEINEN  
TRAUM - BEWUSST UND  
HOCHERFOLGREICH!

MIT INTENSE  
SINGING  
&  
„INNER WORK“

W O R K B O O K

KATERINA BERNHARDT

A decorative background of golden glitter particles, concentrated at the top and bottom of the page, framing the central text.

# HALLO DU WUNDERVOLLE SÄNGERIN UND WUNDERVOLLER SÄNGER,

herzlich willkommen bei INTENSE singing & „inner work“ für  
Sänger!

In diesem 4-tägigen Erfolgstraining lernst Du einen vielleicht  
für Dich ganz neuen Zugang zu Dir selbst, Deinem Atem,  
Deiner Stimme, zu Gesangstechnik, zum Umgang mit Deiner  
Hochbegabung und/oder Hochsensibilität als Sängerin,  
Musikerin und Künstlerin kennen!

Hier lasse ich Dich mit eintauchen in meinen ganzheitlichen  
Ansatz meiner **INTENSE** singing method (**INT**uition, **TECH**nic,  
Spirit & Energy), die ich in jahrzehntelanger Suche und Arbeit  
wie ein kostbares Mosaik aus vielen Teilchen zusammengefügt  
habe, die immer weiter wächst- denn Leben ist Wachstum und  
für die ich persönlich vor 25 Jahren als junge Sängerin ALLES  
gegeben hätte!

Denn heute weiß ich genau: „Inner work“ und achtsames,  
heilvolles, liebevolles Singen ist für Sänger kein „Nice-to-Have“.

Es ist ein elementares „Must-Have“, damit Du in allen  
Bereichen des „Hochleistungssport Gesang“ Dein maximales  
Potential entfalten und Dein sängerisches Traumziel erreichen  
kannst - glücklich, bewusst und hocheffektiv!

# WIE KANNST DU DAS MEISTE AUS DEM ERFOLGSTRAINING FÜR DICH MITNEHMEN?

Hol Dir das INTENSE-Erfolgstoolkit zur Unterstützung, wenn Du möchtest zum Workshop Preis für nur 33,- € anstatt 137,- €.

- Da habe ich für Dich: über einer Stunde Tutorial-Video-Material mit wertvollsten gesangstechnischen Übungen und Wissen.
- eine geniale Licht- und Energiearbeit für Deine High Performance Situationen,
- und eine INTENSE Erfolgsmeditation mit binauralen Beats hineingepackt!

<https://www.singenmachtgluecklich.com/erfolgskit/>

- Drucke Dir Dein Workbook aus und nutze es aktiv!
- Gehe in ein achtsames und liebevolles Singen, löse die „inner work“ der Reflexionsaufgaben und teile Deine Ergebnisse in der Community (für aktive Teilnehmer gibt es tolle Gewinne!).
- Bei Fragen wende Dich an Deinen persönlichen INTENSE-Guide! Mein Team steht Dir sehr gern für all Deine Fragen zu Verfügung!
- Sei live oder im Replay dabei, gehe in Kontakt und Austausch, stelle Deine Fragen und bleibe dran - es lohnt sich!

# DIESES WORKBOOK ...

- ✓ zusammen mit der 21 Tages-Challenge (Du kannst jederzeit einsteigen!)
- ✓ zusammen mit dem INTENSE-Erfolgskit
- ✓ und/oder den INTENSE Morgen- und Abendmeditationen
- ✓ gibt Dir geniale Tools an die Hand
- ✓ für Deine maximale Transformation
- ✓ während des Onlinetrainings und darüber hinaus.

Du kannst das INTENSE Erfolgskit oder die INTENSE Morgen- und Abendmeditationen hier herunterladen:

<https://www.singenmachtgluecklich.com/intense-morgenabend-meditationen/>

Viel Erfolg, wundervolles, achtsames und heilvolles Singen und viel, viel Spaaaaaß!!!

Love  
Katerina



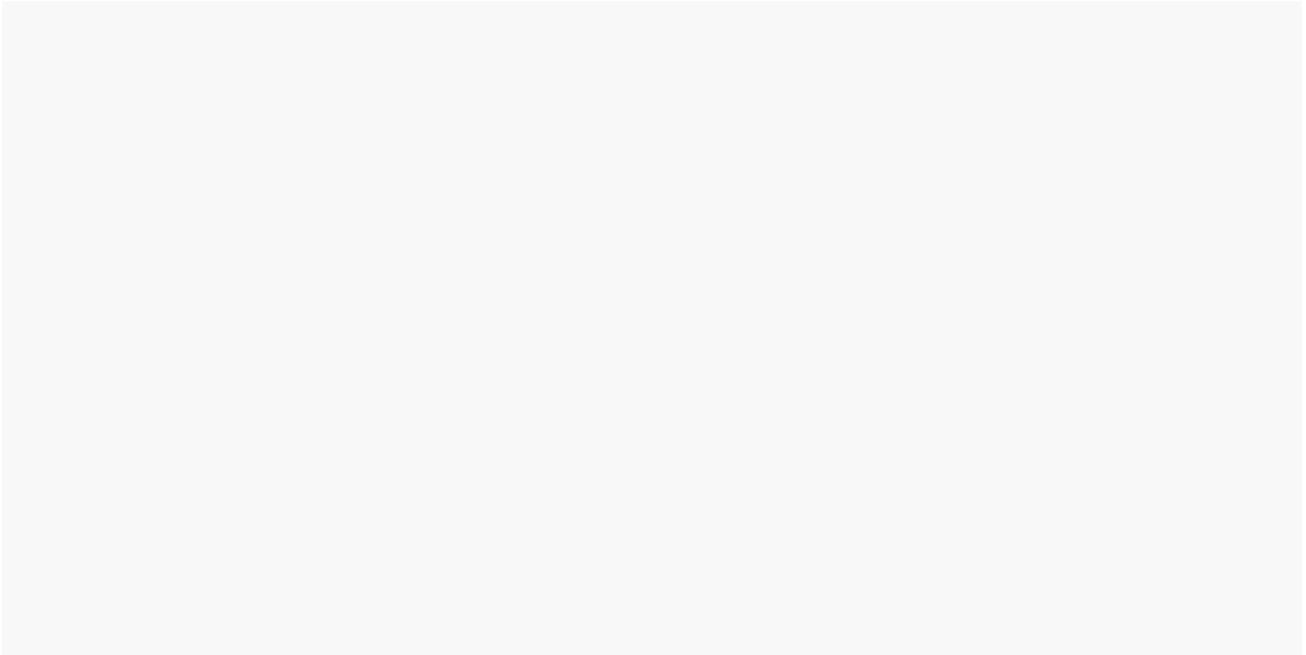
„Bis Du dem Unbewussten bewusst wirst, wird es Dein Leben steuern und Du wirst es Schicksal nennen.“

C.G. Jung

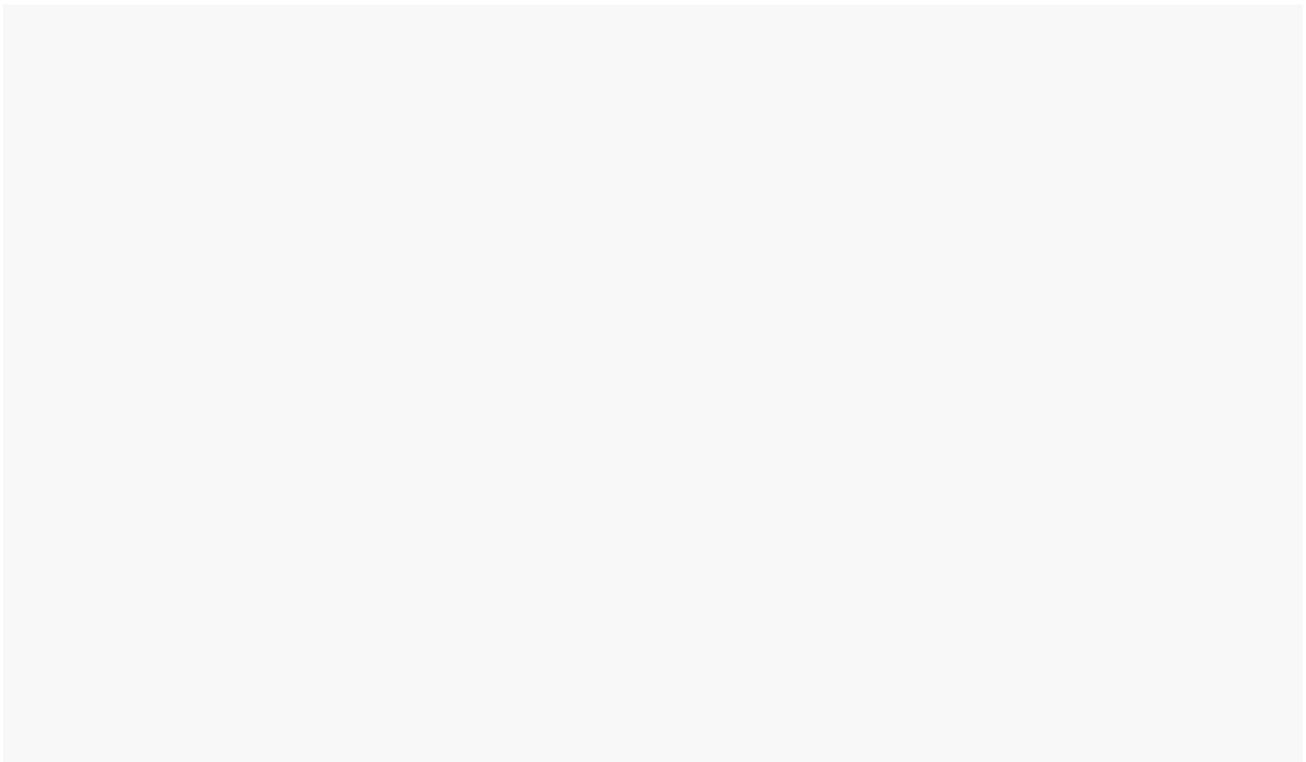
# TAG 1

## DIE SIEBEN SÄULEN FÜR DEINEN SÄNGERISCHEN ERFOLG

Meine Langzeitvision (3-5 Jahre):



Da möchte ich in 365 Tagen stehen:

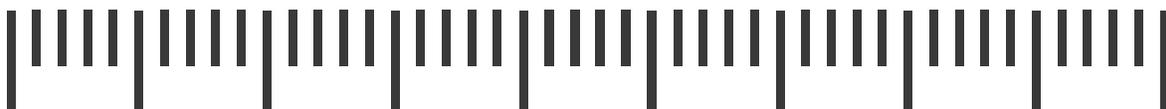


„Die meisten Menschen überschätzen, was sie in einem Jahr erreichen können und unterschätzen, was sie in drei bis fünf Jahren erreichen können.“ - unbekannt

Das ist die Basis der sieben Säulen von INTENSE singing für Deinen nachhaltigen und glücklichen sängerischen Erfolg:



Auf einer Skala von 1-10: Wie stark lebe ich diese Basis, wenn ich an mein „Next Level“, meinen Gesang, die Bühne, bevorstehende Auditions und Konzerte denke:



## NOTIZEN

# WAS KANN ICH TUN, UM DIESE BASIS WACHSEN ZU LASSEN?

Dann lebe ich mein \_\_\_\_\_  
und

werde \_\_\_\_\_ für mich, mein

Publikum und die Welt.

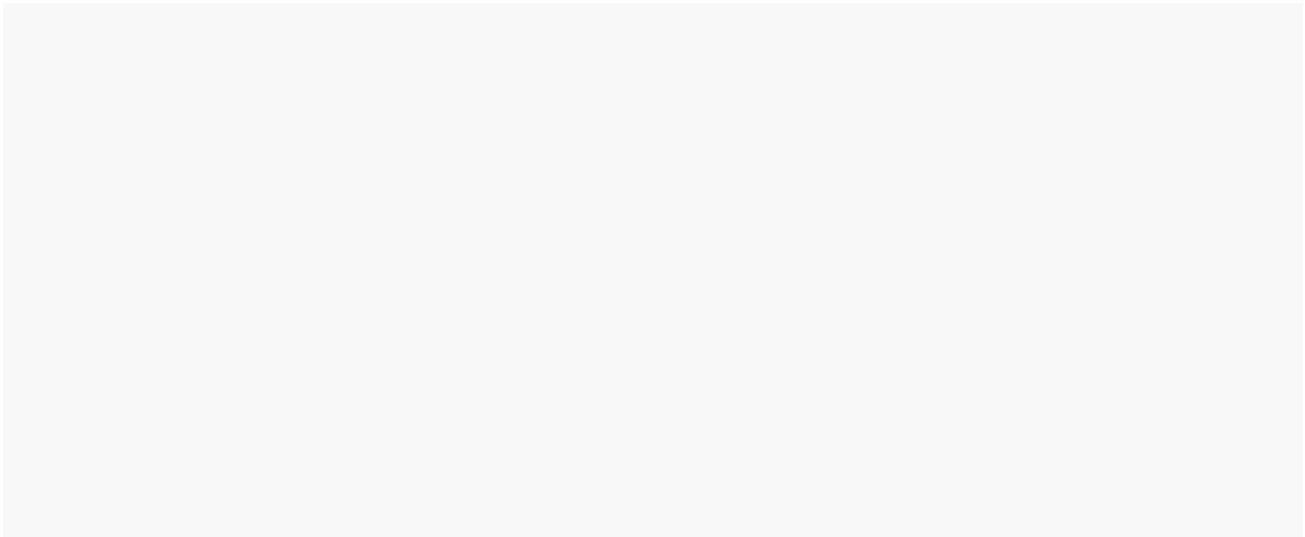
INTENSE singing & „Inner Work“ für  
Sänger ist kein „Nice-to-Have“. Es ist  
ein elementares „Must-Have“, um in allen  
Bereichen des Hochleistungssports  
Gesang Dein maximales Potential zu  
entfalten.“

- Katrin Bernhardt

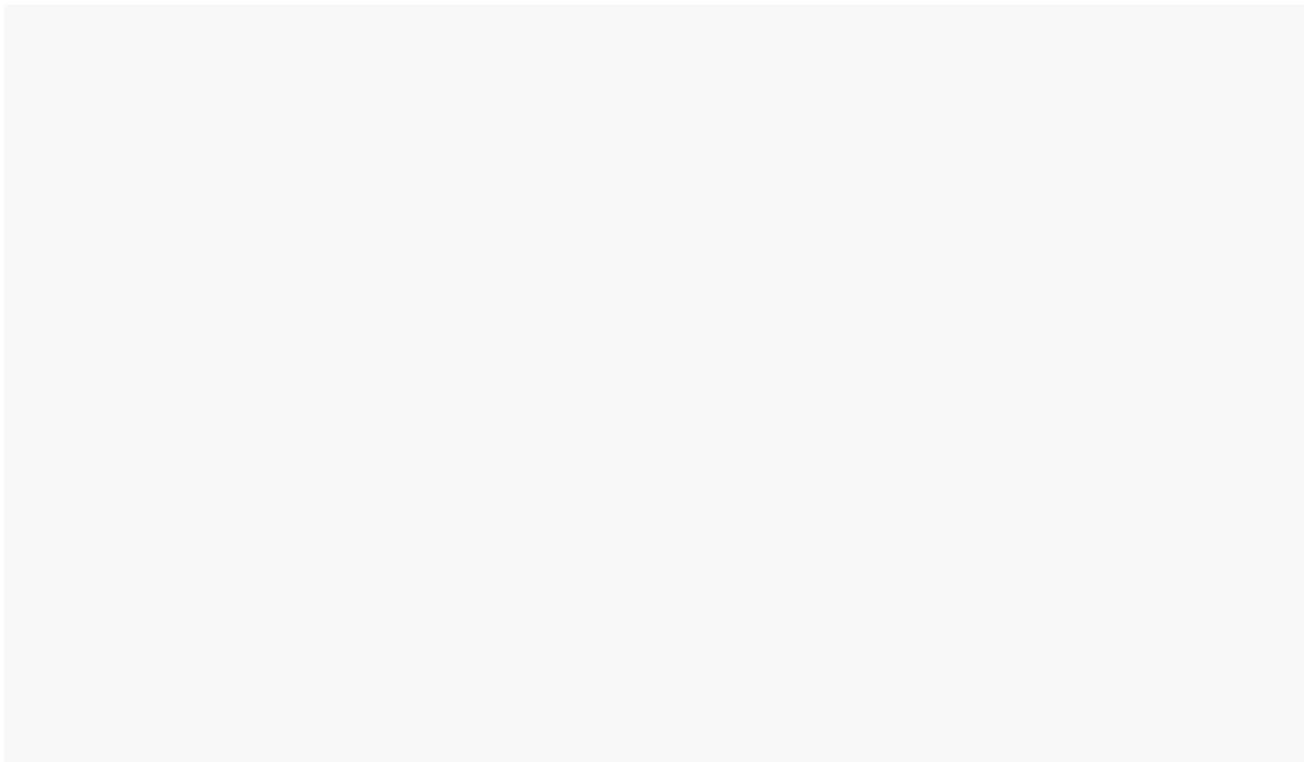


## REFLEXIONSAUFGABEN TAG 1:

Was ist meine langfristige Vision für mich, meine Stimme, meinen Gesang und meinen nachhaltigen glücklichen Erfolg in meinem (Sänger-) Leben:



Was ist mein Warum?



## AUFGABEN TAG 1:

- Gehe in „inner work“, löse die Reflexionsaufgaben von Tag 1 und teile Deine Ergebnisse in der Gruppe. (Für die aktiven Teilnehmer gibt es wertvolle Preise zu gewinnen!)
  - Übe Dich in achtsamem und liebevollem Singen.
  - Wenn Du möchtest, hol Dir mein INTENSE-Erfolgskit dazu
- ✓wenn Du Dich von einer binaural beats INTENSE Erfolgsmeditation unterstützen lassen möchtest,
- ✓wenn Du Dir für Deine Auftritte und Auditions noch mehr Sicherheit und Souveränität wünschst
- ✓und, wenn Du in eine sicher funktionierende Gesangstechnik Einblicke bekommen möchtest.

Zwei Dinge verleihen am meisten Kraft:  
Vertrauen in die Wahrheit und  
Vertrauen in sich selbst.

- Seneca

## TAG 2

Das sichere  
Handwerkszeug einer  
funktionierenden  
Gesangstechnik – oder:

Die Schwedisch-  
Italienische  
Gesangstradition

Fühle und höre auf Dein  
Instrument.

Baue Dir die  
Liebesbeziehung zu Deiner  
Stimme auf,  
nach der sie sich schon  
immer geseht hat.  
Deine (innere) Stimme  
kennt  
und zeigt Dir den Weg.  
Katrin Bernhardt



# DIE SCHWEDISCH- ITALIENISCHE GESANGSTRADITION

Die Schwedisch-Italienische Gesangstradition hat erstmals Alan Lindquest (1891-1984) zusammengefasst, verschriftlicht und systematisiert.

Als Sohn schwedischer Emigranten in Chicago geboren, wurde er Opernsänger, Gesangspädagoge und einer der führenden Stimmforscher seiner Zeit.

Er hat die Grundlagen für das geschaffen, was wir heute als „Schwedisch-Italienischen Gesangstradition“ kennen.

ZITAT: „AUF DER GRUNDLAGE VON ...

## ANGETRIEBEN DURCH DAS



...ist die Ausbildung der Stimme die Entwicklung eines körperlichen Instrumentes, das zur richtigen Form und Funktion ausgebildet werden muss durch:



1. Das Gefühl



2. Das Gefühl



3. Das Gefühl



4. Das Gefühl



5. Das Gefühl

*(Alan Lindquest)*



## Worauf ist hier der Fokus gelenkt?

Die Priorität Nr. 1 und Fokus und damit der fundamentale Unterschied zu anderen Gesangsschulen ist, dass bei der Schwedisch-Italienischen Gesangstradition....

1. nicht primär \_\_\_\_\_

2. nicht primär \_\_\_\_\_

3. nicht primär \_\_\_\_\_

sondern zuerst einmal der Fokus auf

4. das \_\_\_\_\_

5. der schöne, freie, klangvolle, tragfähige, runde und volle Gesangston ist sozusagen

ein \_\_\_\_\_



In dem Erfolgskit habe ich Dir zusätzlich zu einer Licht- und Energiearbeit für Deine High Performance Situationen und einer Erfolgsmeditation auch wertvollstes Wissen und Übungen in Tutorial-Videos zu Gesangstechnik zusammengestellt:

- zu Atmung und Anleitung für einen funktionierenden Support (die Basis von allem)
- tiefer Wohlfühlposition der Kehle und Kehllage (in der Deine Stimmlippen erst optimal frei schwingen und arbeiten können)
- zur Wichtigkeit der Zungenlage (für Leichtgängigkeit und Tragfähigkeit Deiner Stimme)
- zum Vokalausgleich (die Voraussetzung für müheloses Singen)
- Tipps und Wissen für das Passaggio in die Höhe (Voraussetzung für freie hohe Töne)
- Tipps und Wissen für das bruchlose Passaggio in die Tiefe (Voraussetzung für ein Einregister-Instrument ohne Brüche)

Du kannst Dir das Erfolgskit hier holen:

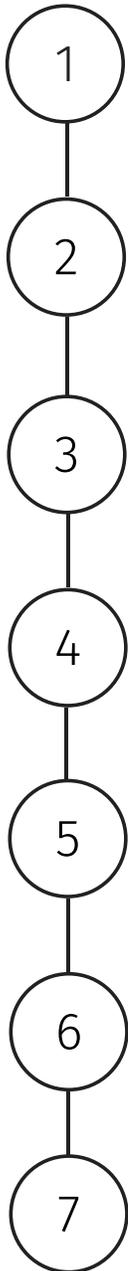
<http://www.singenmachtgluecklich.com/erfolgskit/>



Auch für nicht  
klassische Sänger  
ist diese Technik  
eine sehr gute  
Grundlage. Sie ist  
keineswegs nur  
für klassisch  
orientierte Sänger  
und Opernsänger  
geeignet.

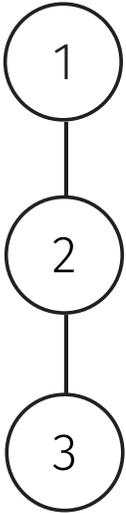
# SÄNGER-ERFOLGS-MINDSET & DAS GESETZ DER RESONANZ

Glücklich und hochechfolgreiche Sanger sind fokussiert auf:



“Where focus goes energy flows”  
Tony Robbins

GLÜCKLICH UND HOCHERFOLGREICHE SÄNGER  
VERGLEICHEN SICH NICHT!



„NUR WER SEINEN EIGENEN WEG GEHT,  
KANN VON NIEMANDEM ÜBERHOLT WERDEN.“

MARLON BRANDO

Deswegen ist der Fokus bei erfolgreichen Sängern auf unseren Stärken und Fähigkeiten, auf dem Positiven! - egal ob auf ...



Die Universellen Gesetze sind immer wirksam!

# SÄNGERCOACHING

Fülle die Tabelle aus und fokussiere Dich auf das Positive und das Potential, was Du hörst, auf das Schöne und Gute, so dass es verstärkt wird.

Teile auch Deine Eindrücke in der Gruppe und lass uns gemeinsam einen vertrauensvollen und liebevollen Raum des miteinander Wachsens und -Lernens kreieren.

## SÄNGERIN

Ausstrahlung	
Stimmfarbe/Timbre	
Mimik	
Präsentation/ Interpretation	
Schöne Höhe/ Tiefe/ Mittellage	
sonstiges	
Schnelle Umsetzungsfähigkeit	

Führe diese Übung auch an Dir selbst aus.

Nimm Dich beim Singen auf Video auf. Fokussiere Dich auf Deine Stärken. Setze dort an, wo Deine Stimme sich wohl fühlt, was schon gut klappt und hol nach und nach auch die „Schwächen“ mit ins Boot.

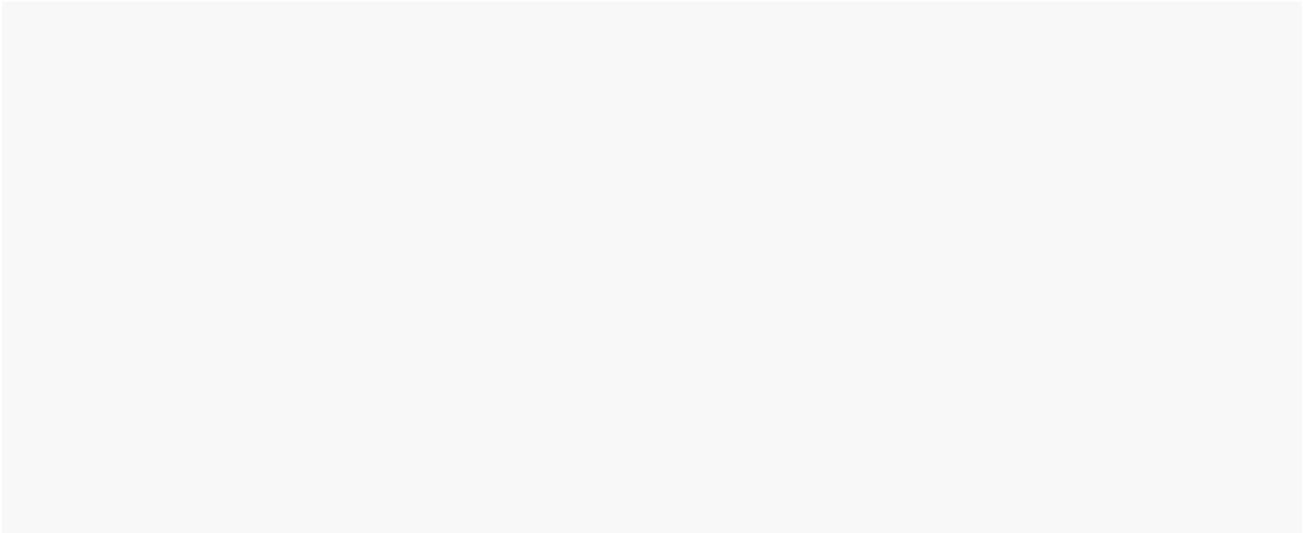
So wirst Du sicher in Dein volles Potential wachsen- Schritt für Schritt!

## NOTIZEN

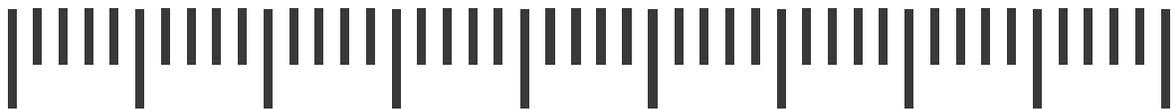
„Sei nicht Dein eigener ärgster Kritiker.  
Sei liebevoll, geduldig, doch konsequent  
mit Dir selbst und werde selbst Dein  
bester Coach!“  
Katrin Bernhardt

## REFLEXIONSAUFGABEN TAG 2:

Was sind Deine drei Diamanten, die Du aus dem heutigen Workshoptag für Dich mitnimmst?



Auf einer Skala von 1-10: Wie sicher fühlst Du Dich in Deinem gesangstechnischen Handwerkszeug? Was sind Deine nächsten Schritte, dass Du die technischen Fertigkeiten sicher erlernst?



„Wenn der Weg vor Dir klar ist, dann bist Du wahrscheinlich auf dem eines anderen.“ - C.G. Jung

## AUFGABEN TAG 2:

- Gehe in „inner work“, löse die Reflexionsaufgaben von Tag 2 und teile Deine Ergebnisse in der Gruppe. (Für die aktiven Teilnehmer gibt es wertvolle Preise zu gewinnen!)
  - Übe Dich in achtsamem und liebevollem Singen.
  - Wenn Du möchtest, hol Dir mein INTENSE-Erfolgskit dazu
- ✓ wenn Du Dich von einer binaural beats INTENSE Erfolgsmeditation unterstützen lassen möchtest,
  - ✓ wenn Du Dir für Deine Auftritte und Auditions noch mehr Sicherheit und Souveränität wünschst
  - ✓ und, wenn Du in eine sicher funktionierende Gesangstechnik Einblicke bekommen möchtest.

## • TAG 3

„TRANSFORMIERE MIT INTENSE SINGING &  
„INNER WORK“ DEINE SCHATTEN INS LICHT UND  
SCHALTE DEINEN SÄNGER - ERFOLGSCODE FREI!“

- KATRIN BERNHARDT

Fragst Du Dich manchmal, wer über Deinen Erfolg und Dein Glück in Deinem (Sänger-) Leben regiert?

Kennst Du auch immer wieder diese Stopps und unsichtbare Mauern?

Lass uns heute eintauchen in die Archetypenlehre von C.G. Jung und uns mit Deinem Königinnenaspekt bzw. dem Schatten, Deinem Inneren Kind beschäftigen:

„MAN WIRD NICHT ERLEUCHTET, INDEM MAN SICH LICHTFIGUREN VORSTELLT, SONDERN DURCH BEWUSSTMACHUNG DER DUNKELHEIT. DAS LETZTERE VERFAHREN IST JEDOCH UNANGENEHM UND DAHER NICHT SONDERLICH BELIEBT.“

- C.G. JUNG

Wie sehr lebst Du schon den Lichtarchetypen der Deiner  
Königinnen-Energie?

Wie sehr kennst Du Dich selbst und lebst Dich selbst?

Oder wie sehr bist Du noch in Deinen Schattenaspekten in  
Deinem Unterbewussten gefangen?

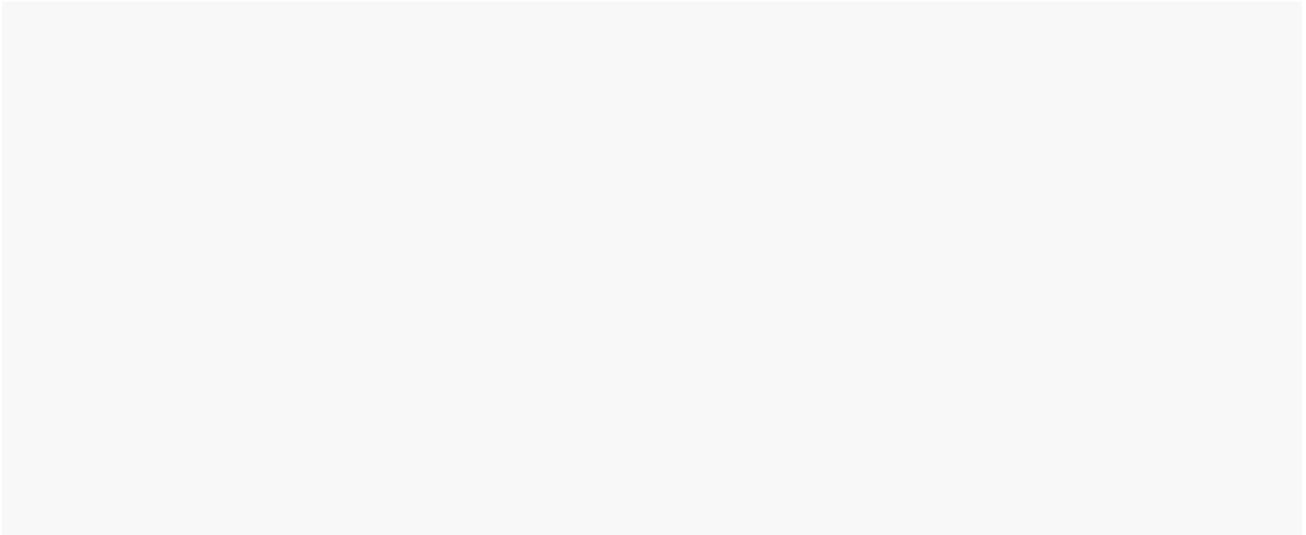
Das sind die Schattenaspekte des Kindes in Dir:

Anhand von INTENSE singing & „inner work“ ist das alles für  
Dich möglich...

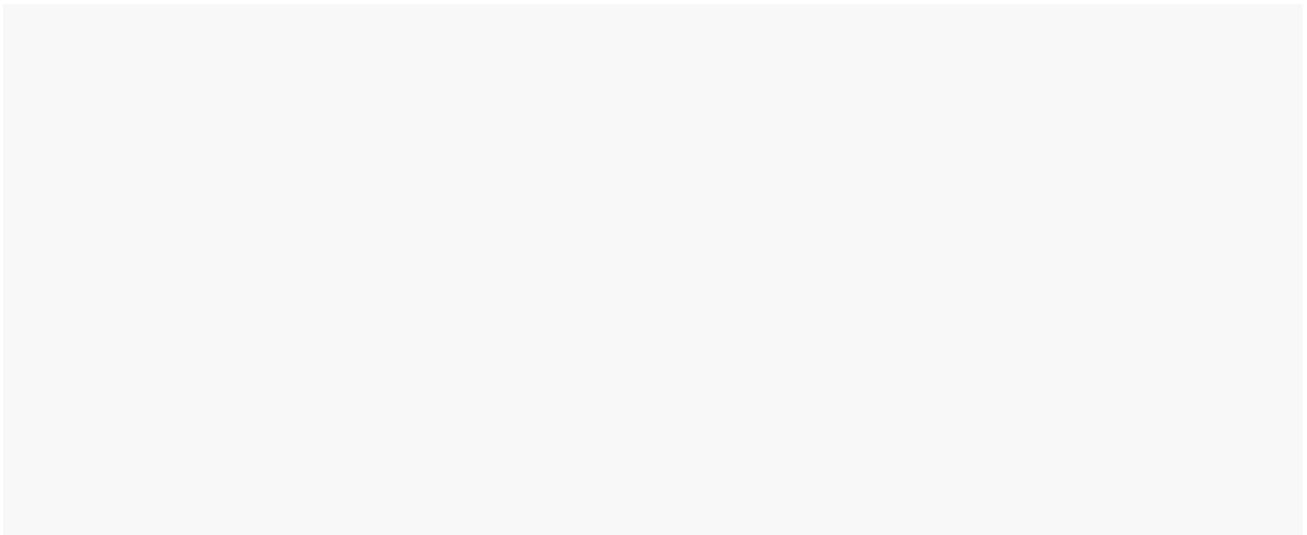


## REFLEXIONSAUFGABEN TAG 3:

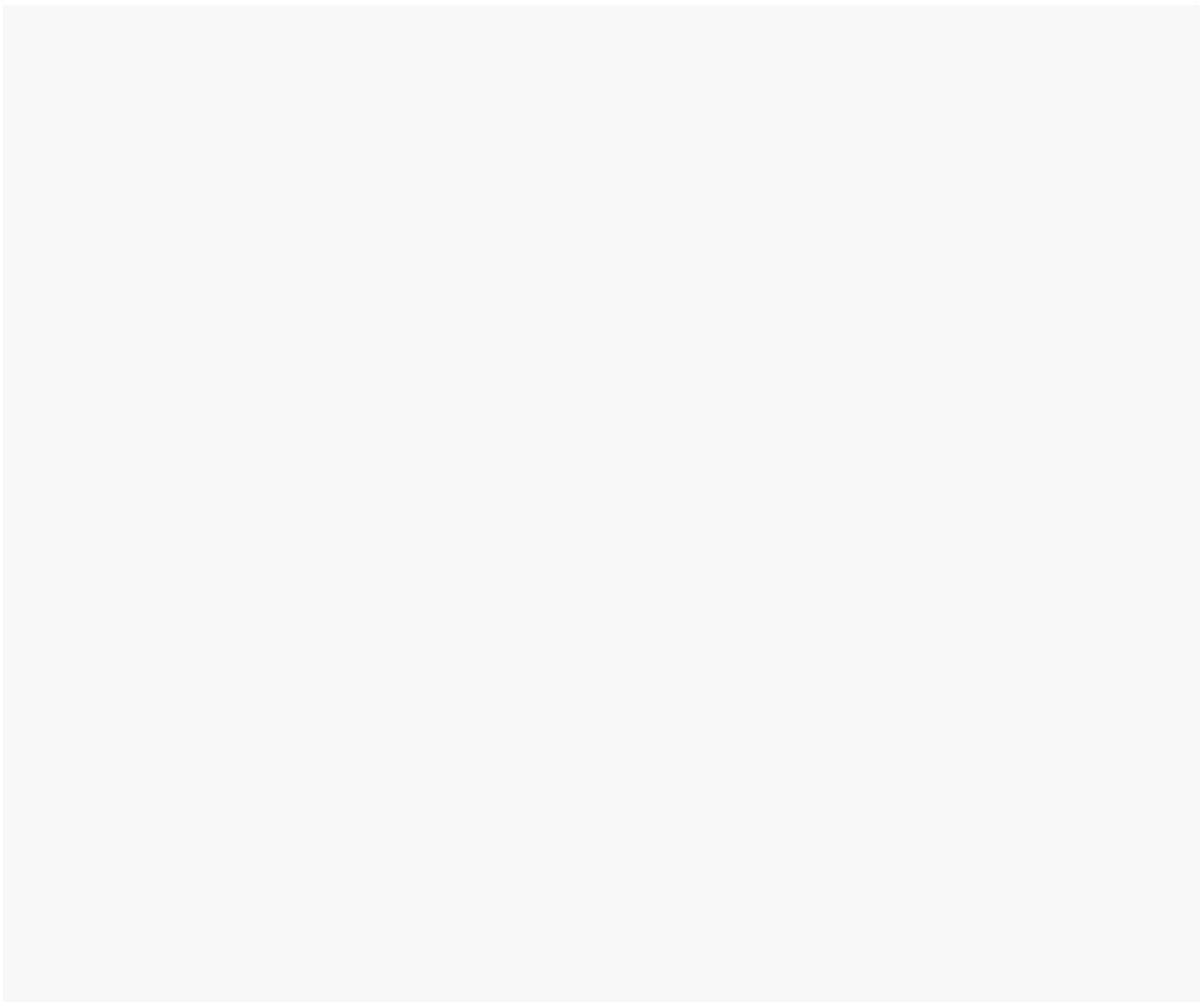
Wie sieht Dein (Sänger-)Leben aus, wenn Du endlich Deine Schattenseiten ins Licht transformiert hast?



Was ist anders, wenn Du eine klare Verbindung zu Deiner Intuition aufgebaut hast, zu 108% Deiner inneren Wahrheit den Vorrang gibst und außerhalb Deiner Komfortzone Deinen neuen Pfeiler in die Erde setzt?



Wie wäre es für Dich, wenn Du Dich ab heute mit gleichgesinnten Menschen umgibst, die Dich in Deinen Zielen und Deinem Potential stärken und unterstützen? Die auch klar committed sind für ihr Lied und ihren Traum zu gehen oder sie ihren Traum sogar schon leben?



## AUFGABEN TAG 3:

- Gehe in „inner work“, löse die Reflexionsaufgaben von Tag 3 und teile Deine Ergebnisse in der Gruppe. (Für die aktiven Teilnehmer gibt es wertvolle Preise zu gewinnen!)
  - Übe Dich in achtsamem und liebevollem Singen.
  - Wenn Du möchtest, hol Dir mein INTENSE-Erfolgskit dazu
- ✓ wenn Du Dich von einer binaural beats INTENSE Erfolgsmeditation unterstützen lassen möchtest,
  - ✓ wenn Du Dir für Deine Auftritte und Auditions noch mehr Sicherheit und Souveränität wünschst
  - ✓ und, wenn Du in eine sicher funktionierende Gesangstechnik Einblicke bekommen möchtest.

Nur noch bis morgen gilt der Workshop Preis von 33,- € anstatt 137,- €

- Wende Dich bei Fragen an **Deinen persönlichen INTENSE-Guide!** Mein INTENSE-Team steht Dir sehr gern für all Deine Fragen zu Verfügung.
- Wenn Du bei der INTENSE singing und „inner work“ Jahresreise mit dabei sein möchtest und noch Fragen hast, buche Dir gleich hier Dein kostenloses persönliches INTENSE Gespräch unter [katrin.bernhardt@youcanbook.me](mailto:katrin.bernhardt@youcanbook.me) und sichere Dir Deinen Frühbucherbonus bis Samstag mit einem zusätzlichen Gratis 1:1 Coaching mit mir!



„Triff Deine  
Entscheidung aus  
Deinem Herzen!  
Nimm Kontakt zu  
Deiner Intuition  
auf - Dein  
Unterbewusstsein  
hat bereits  
entschieden!“

Katrin Bernhardt

## • TAG 4

„FOLLOW YOUR BLISS AND DOORS WILL OPEN,  
WHERE YOU NEVER THOUGHT THERE MIGHT BE  
DOORS!”

Wohhooo! Heute ist DEIN Tag! Heute bist DU an der Reihe!

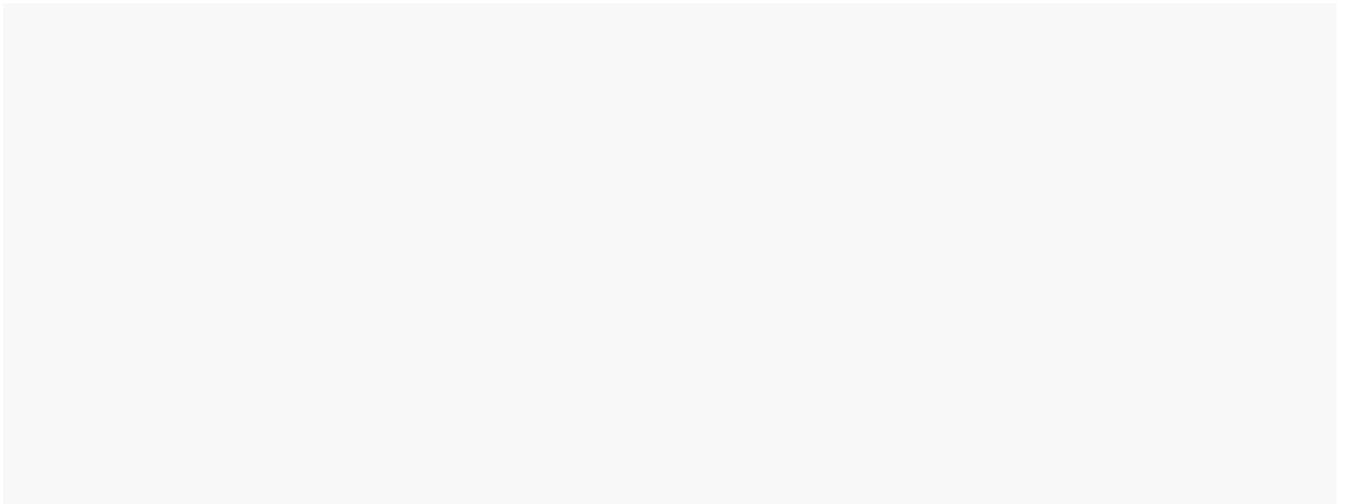
Heute um 11:00 treffen wir uns eeeendlich alle per Zoom!

Zoom link.... <https://us06web.zoom.us/j/4822927608>

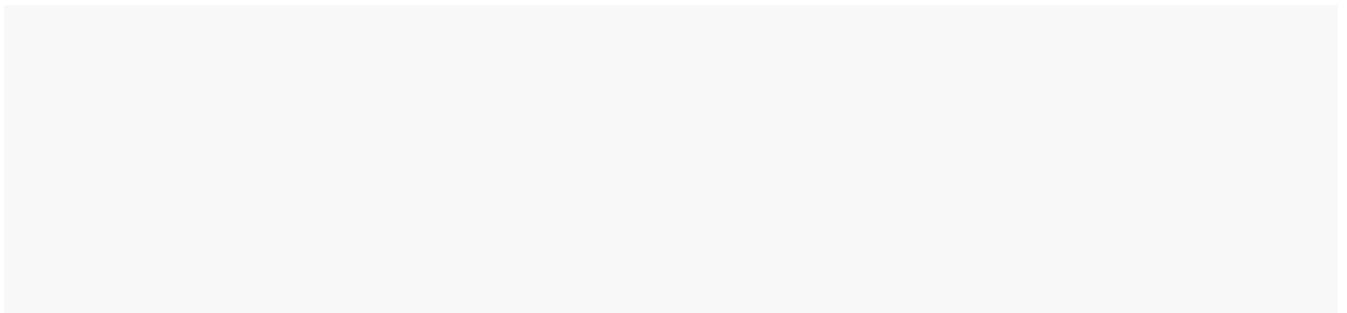
Endlich kannst nicht nur Du mich live und ich Farbe erleben,  
sondern auch ich kann Dich endlich sehen und hören, Dich  
näher kennenlernen und vor allem so noch viel besser auf  
Deine Fragen eingehen!

Bereite Dich hier auf unser Treffen vor:

- Trage hier erst einmal Deine Erkenntnisse, Ahamomente und all das, was Du während unserer gemeinsamen Reise an Wertvollem für Dich festhalten möchtest, ein. Du wirst merken, dass Dir dann auch Deinen noch offenen Fragen einfallen werden!

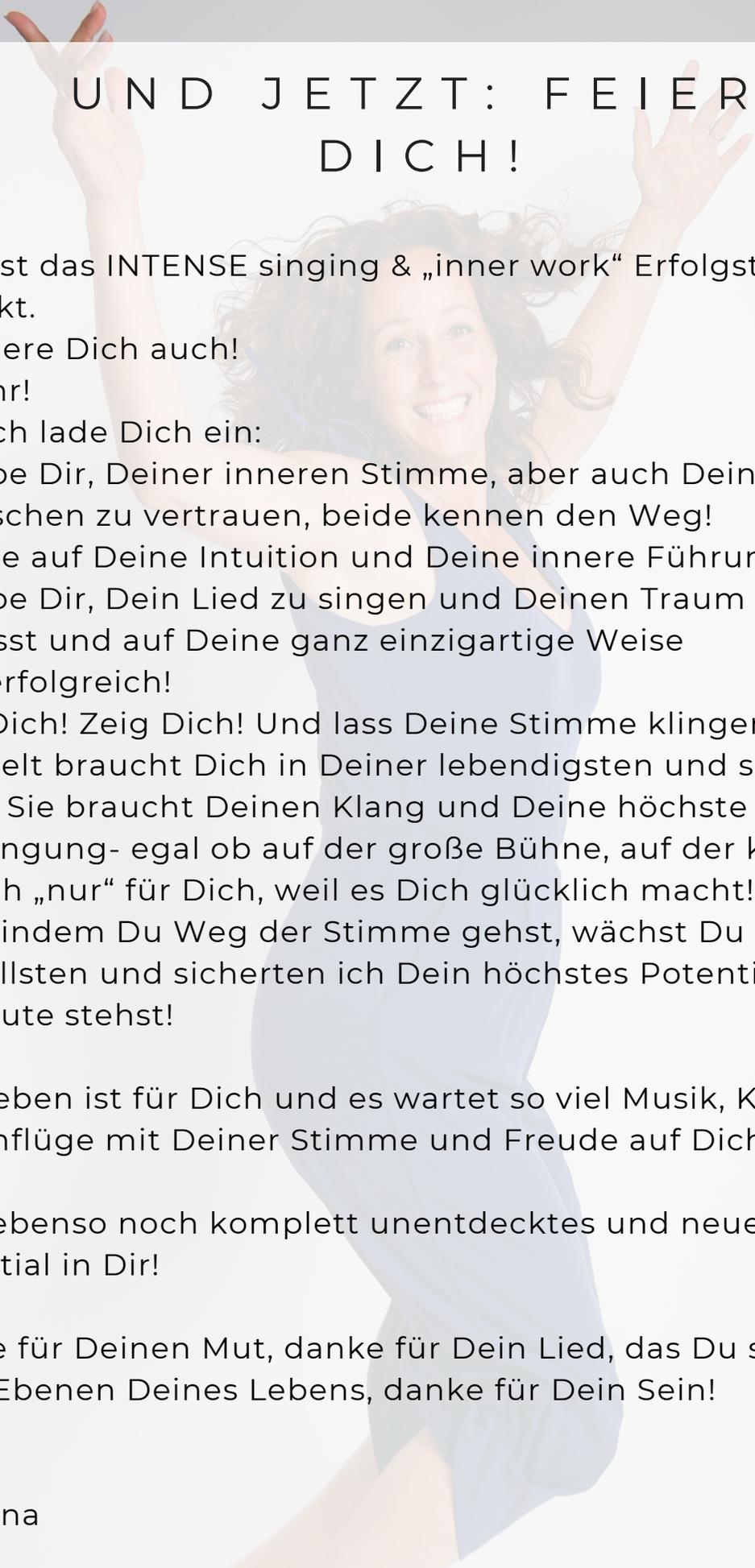


- Formuliere hier Deine Fragen, die noch offen geblieben sind:









# UND JETZT: FEIERE DICH!

Du hast das INTENSE singing & „inner work“ Erfolgstraining gerockt.

Ich feiere Dich auch!

So sehr!

Und ich lade Dich ein:

Erlaube Dir, Deiner inneren Stimme, aber auch Deiner physischen zu vertrauen, beide kennen den Weg!

Horche auf Deine Intuition und Deine innere Führung!

Erlaube Dir, Dein Lied zu singen und Deinen Traum zu leben – bewusst und auf Deine ganz einzigartige Weise

hoherfolgreich!

Trau Dich! Zeig Dich! Und lass Deine Stimme klingen!

Die Welt braucht Dich in Deiner lebendigsten und schönsten Form. Sie braucht Deinen Klang und Deine höchste

Schwingung- egal ob auf der große Bühne, auf der kleinen oder einfach „nur“ für Dich, weil es Dich glücklich macht!

Denn indem Du Weg der Stimme gehst, wachst Du am schnellsten und sicherten ich Dein höchstes Potential- egal wo Du heute stehst!

Das Leben ist für Dich und es wartet so viel Musik, Klang, Höhenflüge mit Deiner Stimme und Freude auf Dich!

Aber ebenso noch komplett unentdecktes und neues Land und Potential in Dir!

Danke für Deinen Mut, danke für Dein Lied, das Du singst – auf allen Ebenen Deines Lebens, danke für Dein Sein!

Love

Katerina