

Pierre Franckh

**DER 6
MINUTEN
Coach**

Erfinde dich **neu!**



arkana



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Tauro*
liefert Sappi, Stockstadt.

2. Auflage

Originalausgabe

© 2013 Arkana, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Co-Autorinnen: Michaela Merten, www.Michaela-Merten.de, Julia Franckh

Lektorat: Isabella Kortz, www.isabella-kortz.de

Illustrationen: Barbara Liera Schauer, www.derkleineYogi.at

Autorenfoto: © Armin Brosch

Layout: Claudia Sanna, atelier-sanna.com

Satz: Lorenz & Zeller, Inning am Ammersee

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Druck und Bindung: Uhl, Radolfzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34125-2

www.arkana-verlag.de

Pierre Franckh

**DER 6
MINUTEN
Coach**

Erfinde dich **neu!**



arkana

Inhalt

I Erfinde dich neu

Wenn wir uns neu erfinden	8
Das 6-Minuten-Prinzip	10
Warum 6 Minuten?	11
In diesem Buch tun wir drei Dinge:	13
1. Mit mentalem Training Wunder bewirken	14
2. Wie wir unsere Überzeugungen verändern können	25
3. Die Macht der positiven Gedanken	29
Warum haben wir mehr negative als positive Gedanken?	32
Die beste Zeit für die 6-Minuten-Übungen	36
Mit den 6-Minuten-Übungen erreichen wir Folgendes	40

II Wer bin ich?

Die Wegweiser finden	44
Wer bin ich?	50
Die emotionale Landkarte	53
Von Kindern über sich selbst	57
Einfach loslassen, was dich belastet	64
Mein Kinderzimmer	69
Welchen Raum nimmst du dir heute?	73
Was ist Lebensfreude für dich?	79

III Wer will ich sein?

Wer will ich sein?	86
Warum vergessen wir, dass wir bereits soviel können?	96
Meine Ideen sind wertvoll	107
Überzeuge dich davon, dass du dich neu erfinden kannst	111
Die Sache mit der Komfortzone	117
Meine ganz eigenen Ziele	123

IV Wie erfinde ich mich neu?

Wie erfinde ich mich neu?	130
Die Kraft der Entscheidung	132
Die Ziele präzisieren	137
Das Wunder der kleinen Zwischenschritte	142
Die Kraft der Imagination – den Zielen Bilder geben	147
Wie du mental an deinem Ziel dranbleiben kannst	150
Warum Affirmationen so wirkungsvoll sind	151
Die Top 10 der beliebtesten und erfolgreichsten Affirmationen	154
Dankbarkeitspäckchen packen	156
Was wolltest du schon immer einmal tun?	163
Beständigkeit ist gefragt	168
Wie viele Versuche gibst du dir?	170
Geschafft!	172

Anhang	175
--------------	-----



Erfinde
dich
neu

Wenn wir uns neu erfinden

Sich neu zu erfinden, ist einfach. Denn alles Neue liegt bereits in uns. Dort lag es schon immer. Es schlummerte bis jetzt nur.

Manchmal haben wir einige Talente oder auch Teile unserer Potenziale einfach nicht mehr weiterentwickelt. Dann warten sie noch auf uns. Meistens sogar, ohne dass wir es wissen.

Hin und wieder haben wir vielleicht nur so ein unbestimmtes oder merkwürdiges Gefühl, dass wir uns selbst nicht wirklich ganz leben. Etwas fehlt noch.

Ab und zu denken wir auch: »Das kann doch nicht alles gewesen sein.«

Das war es auch nicht.

Wir brauchen uns nur wieder mit uns selbst zu verbinden. Mit unseren Gefühlen, Sehnsüchten und Zielen.

Genau dafür genügen 6 Minuten am Tag.

Betrachte dein Leben.

Ist es das, was du dir vorgestellt hast?

Mit 6 Minuten täglich
kannst du es zu dem Leben werden
lassen, welches du dir wünschst.

6 Minuten klingt wenig.
Ist es im Grunde auch...

Das 6-Minuten-Prinzip

Wir haben 240-mal am Tag 6 Minuten zur Verfügung.
Unser Leben sollte uns wertvoll genug sein, einen zweihundertvierzigstel Teil unseres Tages für uns selbst aufzuwenden.

6 Minuten klingt wenig. Aber stell dir vor:

... 6 Minuten jeden Tag sind 3 Stunden im Monat und 36 Stunden im Jahr. Genügend Zeit, unser Gehirn zu trainieren, damit wir ein neues, anderes Leben beginnen können.

Das 6-Minuten-Prinzip ist eine ebenso einfache wie effektive Methode, seine Ziele und Visionen zu erreichen.
Es nutzt und vereint die Elemente der positiven Psychologie und die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung.

Bereits durch 6 Minuten Üben pro Tag ist es möglich, in unserem Gehirn neue Routinen aufzubauen, welche nach rund 21 Tagen vollkommen automatisch ablaufen können.

Jede der Übungen ist einfach, leicht verständlich, schnell umzusetzen, spielerisch und äußerst effektiv. Du kannst mit ihnen alte überholte Gewohnheiten verändern und neue nützliche Gewohnheiten in deinem Gehirn verankern.

Die Übungen wandeln unser Selbstbild, fördern unsere Kreativität und setzen eine positive emotionale Aufwärtsspirale in Gang.

In 6 Minuten können wir unserem Leben eine ganz neue Richtung geben.

Warum 6 Minuten?

... oder: Die Sache mit der Beständigkeit.

In den vielen Jahren meiner Tätigkeit als Mentaltrainer habe ich eines erkennen dürfen: Alle langwierigen oder zeitraubenden Übungen werden, auch wenn sie noch so effektiv sind, nicht immer wirklich lange durchgehalten.

Als ich jedoch begann, die Übungen auf das Wesentliche, auf den inneren Kern zu reduzieren, und den Aufbau von emotionalen Automatismen beachtete, wurden die Erfolge wesentlich schneller erreicht und waren auch von dauerhafterer Natur.

Denn 6 Minuten ist die Zeitspanne, die wir gerne und bereitwillig in unseren Alltag integrieren. Und so entwickelte ich



Pierre Franckh

Der 6-Minuten-Coach

Erfinde dich neu

ORIGINALAUSGABE

Paperback, Flexobroschur, 180 Seiten, 11,5 x 16,0 cm

30 farbige Abbildungen

ISBN: 978-3-442-34125-2

Arkana

Erscheinungstermin: Juni 2013

Einfache Übungen, um negative Glaubensmuster nachhaltig zu verändern

Wir treffen jeden Tag viele neue Entscheidungen – aber das scheint nur so. Tatsächlich sind unsere Entscheidungen nichts anderes als antrainierte Routinen, die in unserem Gehirn automatisch ablaufen. Sind diese negativer Art, sind sie verantwortlich für unsere Misserfolge, dafür keinen Partner zu finden oder für das Gefühl, ein Verlierer zu sein.

Doch unser Gehirn ist veränderbar. Mit effektiven Übungen können wir neue, positive Gewohnheiten aufbauen – und brauchen dafür nicht mehr als 6 Minuten am Tag. Bereits nach 21 Tagen kann die so entstehende positive Grundhaltung eine erstaunliche Aufwärtsspirale in unserem Leben in Gang setzen.

Der beliebte und erfolgreiche Mentaltrainer Pierre Franckh entwickelte im Lauf seiner Arbeit viele 6-Minuten-Übungen, mit denen die Menschen spielerisch, leicht und voller Freude ihr Leben veränderten. Seine neue Reihe bietet speziell zugeschnittene Übungen für wichtige Themen des Lebens. Wundervolle Tools, die dauerhafte positive Veränderungen in unserem Leben ermöglichen.