



# Leseprobe

Pierre Franckh

## Der 6-Minuten-Coach Erfinde dich neu

---

"Speed-Dating mit dem Glück." *Happinez*

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



---

Seiten: 180

Erscheinungstermin: 10. Juni 2013

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### **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.



### **Autor**

## **Pierre Franckh**

---

Der Bestsellerautor **Pierre Franckh** gehört mit einer Gesamtauflage von über zweieinhalb Millionen Büchern zu den erfolgreichsten deutschen Autoren und Top-Trainern. Seine mittlerweile über 60 Titel sind in 21 Ländern erschienen. Pierre Franckh hält



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](http://www.Michaela-Merten.de), Julia Franckh

Lektorat: Isabella Kortz, [www.isabella-kortz.de](http://www.isabella-kortz.de)

Illustrationen: Barbara Liera Schauer, [www.derkleineYogi.at](http://www.derkleineYogi.at)

Autorenfoto: © Armin Brosch

Layout: Claudia Sanna, [atelier-sanna.com](http://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](http://www.arkana-verlag.de)

# 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

viele 6-Minuten-Übungen – manche sind sogar noch kürzer –, die unsere alten, überholten Gewohnheiten verändern und unsere negativen Gedankenstrukturen auf die gewünschte Zielgerade bringen sollen. Wenn wir unser Leben ändern wollen, benötigen wir Übung und Beständigkeit.

Erfolgreiches mentales Training setzt Beständigkeit voraus.

Mit unseren Zweifeln und negativen Gedanken sind wir schließlich ebenfalls beständig. Die üben wir auch jeden Tag. Und da jeder Zweifel ebenso pures mentales Training für unser Gehirn ist, nur eben in eine andere Richtung, sollten wir dem etwas entgegensetzen. Und zwar genauso konsequent und beständig. Der Erfolg mit diesen kurzen Übungen ist beeindruckend.

Spielerisch, leicht und voller Freude verändern unsere Seminarteilnehmer nun seit Jahren ihr Leben. Das Bemerkenswerteste dabei ist, dass sie bei der regelmäßigen Umsetzung der 6-Minuten-Übungen berichten, sie könnten nun auch größere Herausforderungen wesentlich leichter lösen.

Gewöhne dir jeden Abend eine dieser 6-Minuten-Übungen an – wie mentales Zähneputzen – und dein Leben kann sich vollständig ändern.

# In diesem Buch tun wir 3 Dinge:

1. Wir nutzen die Kraft des mentalen Trainings, um unsere Ressourcen voll auszuschöpfen.
2. Wir verändern unsere Überzeugungen und dadurch unser Erleben.
3. Wir nutzen das Wissen der positiven Grundeinstellung und erweitern auf diese Weise unsere Wahrnehmung.



## 1. Mit mentalem Training Wunder bewirken

Urplötzlich fiel ein Triebwerk aus. Mitten im Steigflug. Die Boeing 737 kippte zur Seite, kam in eine gefährliche Schräglage und verlor rasant an Höhe. Die größte Horrorvorstellung für jeden Piloten war eingetreten. Panik machte sich bei den Passagieren breit.

Aber der Pilot reagierte scheinbar nicht. Er saß seelenruhig da. Eineinhalb Sekunden lang. Er zwang sich regelrecht, zu warten. Wie er es gelernt hatte. Jahrelang hatte er solche Situationen im Flugsimulator geübt. Immer und immer wieder mental, bis ins kleinste Detail, solche und ähnliche Szenen gedanklich durchgespielt. Auch in seiner Freizeit, wenn er an der Isar entlangradelte, ging er ständig im Kopf solche Abläufe durch.

Jetzt, im Ernstfall, obwohl der Puls zu rasen begann und ihm der Atem wegblieb, versuchte er erst einmal, mental zur Ruhe zu kommen. Eineinhalb Sekunden lang. Anstatt sofort und spontan das Höhenruder hochzureißen, war er darauf trainiert worden, zu warten und nicht zu reagieren.

Das Trainingsprogramm für Piloten sieht vor, zuerst mental zur Ruhe zu kommen, bis die inneren Bilder der Trainingssituation auftauchen.

