

Pierre Franckh

DER 6  
MINUTEN  
**Coach**

Wahres **Selbstvertrauen** finden!



arkana



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Maxioffset*  
von UPM liefert IGEPA.

Originalausgabe

© 2015 Arkana, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

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

Lektorat: Text & Typo, Gräfelfing

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

Autorenfoto: © Armin Rosch

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

Satz: Text & Typo, Gräfelfing

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Druck und Bindung: Uhl, Radolfzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34177-1

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

Pierre Franckh

DER 6  
MINUTEN  
**Coach**

Wahres **Selbstvertrauen** finden



arkana

# Inhalt

Du bist einzigartig .....	6
Warum gerade 6 Minuten so genial sind .....	8
In diesem Buch behandeln wir drei Grundthemen .....	10
Die Macht der positiven Gedanken .....	13

## Das Selbstbewusstsein entwickeln

Wie wird Selbstbewusstsein überhaupt gebildet? .....	20
Sich selbst kennenlernen .....	23
Welche Meinung hast du von dir selbst? .....	27
Ist dein Selbstbild eher positiv oder negativ? .....	32
»Das habe ich schon immer so gemacht ...« .....	38

## Mehr Selbstachtung gewinnen

Warum Selbstachtung so wichtig ist .....	48
Der Turbo für unsere Selbstachtung .....	62
Zu seinen Stärken stehen .....	68
Zu seinen Schwächen zu stehen zeigt wahre Größe .....	74
Hinter jeder Schwäche verbirgt sich eine Stärke .....	88
»Ich bin es mir wert ...« .....	92
Die eigene Entscheidungskraft stärken .....	98
Den bisherigen Weg würdigen .....	104

## Das Selbstvertrauen stärken

Was Selbstdisziplin mit Selbstvertrauen zu tun hat .....	112
Was tust du abends für dein Selbstwertgefühl? .....	120
Den Tag Revue passieren lassen .....	125
Den alltäglichen »Meckerer« ausschalten .....	130
»Wenn ich du wäre ...« .....	136
Was würdest du tun, wenn du Selbstvertrauen hättest? .....	141
Den Verstand auf neue Pfade lenken .....	148
Die Kraft der Affirmationen .....	156
Die »Das habe ich anders gemacht«-Liste .....	162
Die Ratschläge des besten Freundes .....	167
Erste-Hilfe-Blatt .....	171
Bleib immer dran! .....	175
Anhang .....	176



# Du bist einzigartig

Das sagt sich so leicht. Wir lesen dies in Frauenzeitschriften und Motivationsbüchern. Aber so recht glauben wollen wir es nicht. Wir fühlen uns viel zu angepasst und eingebunden in den Strom der ewig gleichen Anforderungen. Und wir glauben oft nur noch unserem strengen inneren Kritiker. Dennoch ist es so: Du bist einzigartig. Du bist außergewöhnlich. Niemand ist wie du. Niemand auf dieser Welt.

Niemand auf dieser Welt hat deine Gene.  
Niemand. Nur du.

Niemand hat genau deine Vorfahren. Deine speziellen Erfahrungen. Deine Talente. Deine Möglichkeiten. Deine Ideen. Kein einziger Mensch auf dieser großen, unendlich weiten Welt gleicht dir aufs Haar. Dein Erbgut ist so einmalig, dass, wenn du einem Kind das Leben schenkst, man dich unter den sieben Milliarden Menschen genau als Vater oder Mutter bestimmen kann. Selbst deine Fingerabdrücke oder Haare sind so einmalig, dass man dich unter jedem der unglaublich vielen verschiedenen Menschen sofort identifizieren kann. Alles an dir ist einzigartig. All deine Begabungen, Einsichten, Erkenntnisse und Fertigkeiten sind wundervoll und ... eben einmalig.

Weil dein Leben einmalig ist, ist es unendlich kostbar. Das Dumme ist nur, dass du dies wahrscheinlich gar nicht weißt. Denn um deine Fähigkeiten und Talente ausleben zu können, benötigst du etwas Wesentliches: Selbstvertrauen. Ohne Selbstvertrauen wirst du weder deine wahre Größe erkennen noch dich trauen, sie zu leben. Genau genommen wartet die Welt auf deinen Beitrag, den nur du leisten kannst. Nur du. Niemand sonst. Aber vielleicht wartest du darauf, dass die Welt dich fragt. Doch selbst wenn die Welt dich fragen würde, würdest du wohl dankend ablehnen. Was hast du schon zu sagen? ... Wow! Eine ganze Menge. Das weißt du nur nicht, weil dir etwas Wesentliches fehlt. Das nötige Selbstvertrauen. Und genau dies wollen wir in diesem Buch ändern.

Denn erst mit dem nötigen Selbstvertrauen  
beginnt die wahre Freude in deinem Leben.

Am Ende des Buches wirst du vielleicht nicht nur voller Selbstvertrauen sein, sondern auch voller Tatendrang. Denn all die Übungen helfen dir, deine Einmaligkeit kennenzulernen, sie voller Freude zu akzeptieren und nun endlich voller Selbstvertrauen zu leben.

Niemand auf dieser Welt kann das Leben leben,  
zu dem du fähig bist.

# Warum gerade 6 Minuten so genial sind

6 Minuten am Tag sind eigentlich sehr wenig. Und dennoch genügen gerade diese 6 Minuten, um unser Gehirn umzutrainieren. 6 Minuten können uns zu einer neuen, hilfreichen Gewohnheit führen.

Seit fast zehn Jahren gebe ich nun Seminare und coache Menschen. Meine Erfahrung ist: Wenn Übungen zu langwierig oder kompliziert sind, verlieren viele Menschen bereits nach kurzer Zeit ihre anfängliche Euphorie wieder – auch wenn sich bereits die ersten Erfolge eingestellt haben. Die Folge davon ist, dass die meisten mit den Übungen aufhören und sich sehr rasch wieder die alte, nicht sehr förderliche Routine einstellt.

6 Minuten dagegen scheinen genau die Zeiteinheit zu sein, die wir gerne täglich aufwenden und in unseren Alltag einbauen können.

6 Minuten. Nicht mehr.  
Aber auch nicht weniger.

6 Minuten – und auch dein Leben kann sich verändern und einen wundervollen Verlauf nehmen.

Seit sehr vielen Jahren begleite ich nun Menschen durch ihre 6-Minuten-Übungen, und das Ergebnis ist atemberaubend.

Bevor du also weiterliest, gilt es,  
eine Entscheidung zu treffen.

Bist du bereit, für den positiven Wandel in deinem Leben 6 Minuten einzusetzen?

Wenn ja, dann kannst du wahre Wunder erwarten. Und das größte Wunder wird sein, zu welcher Größe du selbst plötzlich fähig bist.

Allerdings setzt erfolgreiches mentales Training eines voraus: Beständigkeit.

Schließlich sind wir mit unseren negativen Gedanken und Zweifeln ebenfalls sehr beständig. Die praktizieren wir auch jeden Tag. Und da jeder Zweifel und jeder negative Gedanke ein 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. Genau dazu reichen 6 Minuten.

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

# In diesem Buch behandeln wir drei Grundthemen

## Der Weg zum Selbstvertrauen

Damit unser Selbstvertrauen auch wirklich wachsen kann, benötigen wir zuvor zwei andere Dinge: Selbstbewusstsein und Selbstakzeptanz.

### **Selbstbewusstsein**

Wenn wir selbstbewusst sind, wissen wir, wer wir sind. Wir kennen unsere Sehnsüchte und unsere Ziele. Wir wissen, was uns glücklich sein lässt und was uns traurig macht, was wir gerne meiden und wovor wir uns fürchten, was wir mögen oder eher ablehnen. Wir kennen unsere Stärken, aber auch unsere Schwächen.

Wir kennen uns dann also sehr genau. Wir sind uns unserer selbst bewusst.

### **Selbstachtung**

Nachdem wir also wissen, wer wir sind, kommt der zweite Schritt. Wir beginnen, uns so zu akzeptieren und zu achten, wie wir sind. Wir nehmen also nicht nur unsere Stärken an, sondern auch unsere Schwächen.

Wir wissen, dass wir Schwächen haben, aber wir wissen auch, dass andere Menschen ebenfalls Schwächen haben. Das hat einen großen Vorteil: Wenn wir unsere eigenen Schwächen annehmen, können wir auch die Schwächen anderer akzeptieren. Niemand ist perfekt. Wir auch nicht. In diesem Zustand sind wir mit uns ganz im Reinen.

### **Selbstvertrauen**

Damit das Selbstvertrauen wachsen kann, benötigen wir also zunächst das Wissen um uns selbst und dann die Fähigkeit, uns genau so anzunehmen, wie wir sind.

Daher werden wir uns in diesem Buch zunächst mit genau diesen beiden Themen intensiv beschäftigen.

Sind wir dann mit genügend Selbstbewusstsein und einer gehörigen Portion Selbstachtung ausgestattet, machen wir uns auf den Weg, unser Selbstvertrauen aufzubauen und es dauerhaft aufrechtzuerhalten.

Wir gewinnen Vertrauen in unsere Fähigkeiten und Talente. Wir wissen, was wir können, und vertrauen darauf, Anforderungen freudig erfüllen und alle Arten von Problemen lösen zu können.

Wir wissen, dass wir die Kraft und Ausdauer besitzen, unsere Sehnsüchte zu verwirklichen, Ziele zu erreichen.

Wir sind allen möglichen privaten Situationen gewachsen und vertrauen darauf, uns auch beruflich durchzusetzen.