

Pierre Franckh

DER 6
MINUTEN
Coach

Wahres
Selbstvertrauen
finden



arkana

Pierre Franckh

DER 6
MINUTEN
Coach

Wahres **Selbstvertrauen** finden



Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie die Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.

Originalausgabe

© 2015 Arkana, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH, Neumarkter Str. 28, 81673 München.

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

Lektorat: Text & Typo, Gräfelfing

Illustrationen: Barbara Liera Schauer, www.derkleineYogi.at

Autorenfoto: © Armin Rosch

Layout: Claudia Sanna, atelier-sanna.com

Satz: Text & Typo, Gräfelfing

E-Book-Umsetzung: Lorenz & Zeller, Inning a. Ammersee

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

ISBN 978-3-641-15298-7

V003

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Du bist einzigartig

Warum gerade 6 Minuten so genial sind

In diesem Buch behandeln wir drei Grundthemen

Die Macht der positiven Gedanken

Das Selbstbewusstsein entwickeln

Wie wird Selbstbewusstsein überhaupt gebildet?

Sich selbst kennenlernen

Welche Meinung hast du von dir selbst?

Ist dein Selbstbild eher positiv oder negativ?

»Das habe ich schon immer so gemacht ...«

Mehr Selbstachtung gewinnen

Warum Selbstachtung so wichtig ist

Der Turbo für unsere Selbstachtung

Zu seinen Stärken stehen

Zu seinen Schwächen zu stehen zeigt wahre Größe

Hinter jeder Schwäche verbirgt sich eine Stärke

»Ich bin es mir wert ...«

Die eigene Entscheidungskraft stärken

Den bisherigen Weg würdigen

Das Selbstvertrauen stärken

Was Selbstdisziplin mit Selbstvertrauen zu tun hat

Was tust du abends für dein Selbstwertgefühl?

Den Tag Revue passieren lassen

Den alltäglichen »Meckerer« ausschalten

»Wenn ich du wäre ...«

Was würdest du tun, wenn du Selbstvertrauen hättest?

Den Verstand auf neue Pfade lenken

Die Kraft der Affirmationen

Die »Das habe ich anders gemacht«-Liste

Die Ratschläge des besten Freundes

[Erste-Hilfe-Blatt](#)
[Bleib immer dran!](#)

[Anhang](#)
[Über den Autor](#)
[Was motiviert dich](#)
[Wochenendseminare](#)
[Coach-Ausbildung](#)



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.

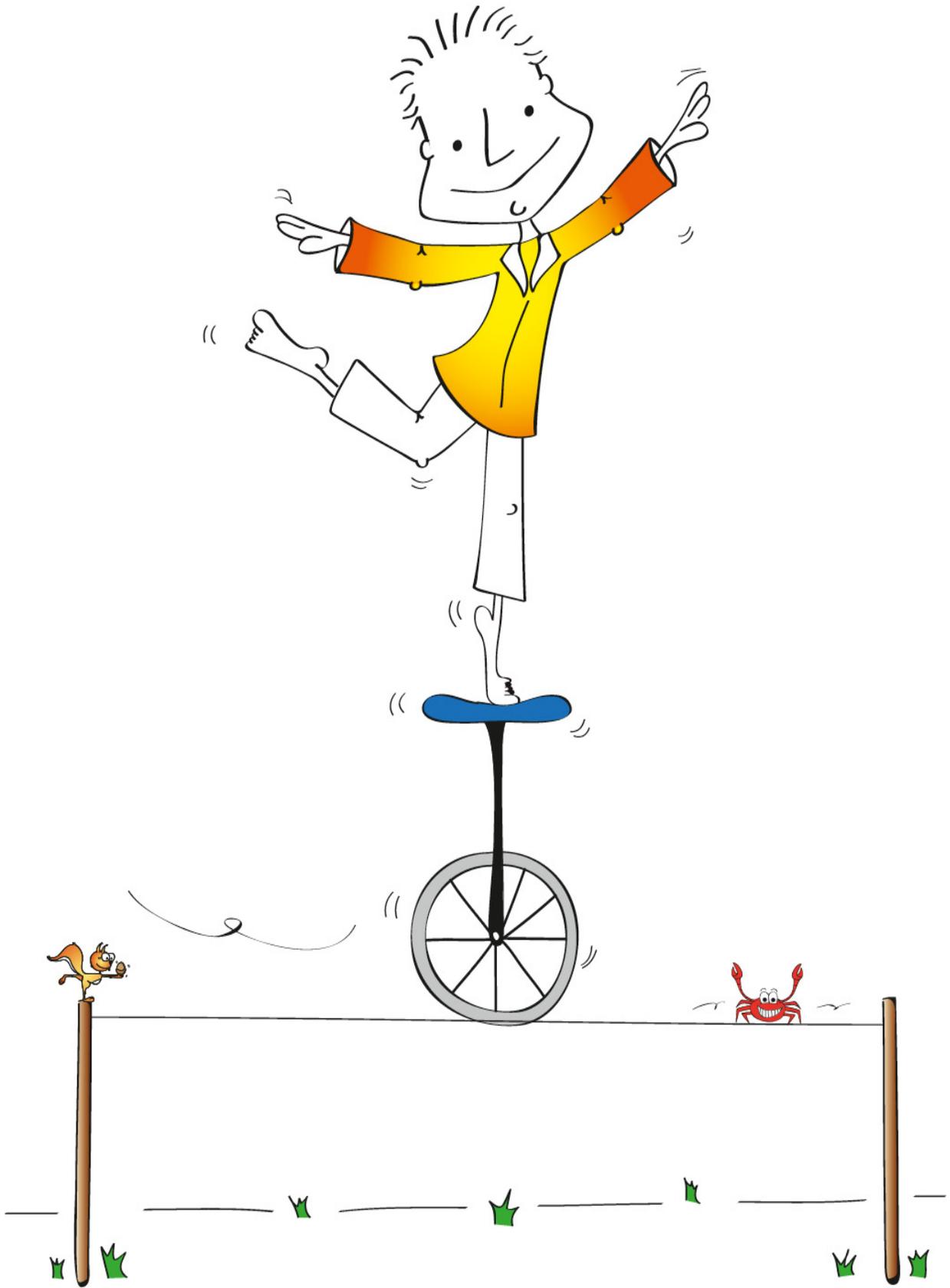
Wir sind allen möglichen privaten Situationen gewachsen und vertrauen darauf, uns auch beruflich durchzusetzen.

Wir vertrauen auf die Wirkung, die wir auf andere haben, und je mehr wir uns selbst vertrauen, desto mehr vertrauen uns auch die anderen.

Wir wissen um unsere Ressourcen und auch darum, sie richtig einzusetzen.

Haben wir diese drei Grundthemen in unserem Leben im Griff, stehen uns wieder alle Möglichkeiten offen.

Genau dazu soll dieses Buch dir verhelfen.



Die Macht der positiven Gedanken

Viele Menschen unterschätzen den Einfluss von negativen Gedanken ganz gerne. Wir haben uns viel zu sehr an sie gewöhnt, als dass sie uns noch sonderlich auffallen würden.

Negative Gedanken sind längst Teil unseres Alltags geworden. Wir finden sie in unseren Selbstgesprächen, in der Art, wie wir uns selbst und andere beurteilen, wie wir mit unseren Mitmenschen umgehen, mit unserem Partner, unseren Kollegen, und in der Art, wie wir über sie sprechen, wenn sie nicht anwesend sind.

Wir spüren durchaus, wie negative Gedanken uns fertigmachen: wie wir durch sie wütend werden, uns ohnmächtig fühlen, klein und hilflos, manchmal auch ausgeliefert.

Dabei wollen wir vielleicht gar nicht so negativ drauf sein, aber wir lassen uns immer wieder davon anstecken. Wenn jemand negativ über andere Menschen oder Dinge spricht, fühlen wir uns sogar automatisch ermutigt, in ebensolcher Weise einzustimmen.

Kein Wunder, denn wir haben unser Gehirn jahrelang so intensiv darauf trainiert, dass wir sehr gerne und meist ohne den Hauch eines Zögerns mit allen möglichen negativen Aussagen und Meinungen in Resonanz treten. Und dies geschieht eben, wie gesagt, ganz automatisch. Also ohne unser bewusstes Zutun.

Dabei helfen uns negative Gedanken überhaupt nicht. Ganz im Gegenteil. Wir fühlen uns nicht einmal körperlich gut dabei. Negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen: von Wutausbrüchen bis zu Depressionen. Darüber hinaus machen sie uns einsam. Negativ denkende Menschen werden gerne gemieden – was sie eventuell nicht sonderlich stört, denn durch ihre negativen Gedanken finden sie sowieso nur Fehler und Mängel bei anderen.

Diese Negativität verhindert aber auch, dass wir neue Dinge wagen oder uns auf andere Menschen einlassen.

Vor allem verhindert sie, dass wir uns auf uns selbst einlassen und uns neue Dinge zutrauen. Wir sind unser größter Kritiker geworden. Nichts an uns

gefällt uns. In unseren Selbstgesprächen – die oftmals Tag und Nacht ablaufen – machen wir uns selbst fertig:

»Das schaffe ich nicht. Mich mag ja doch keiner. Wie soll das nur werden? Das wird nie etwas. Ich werde niemals rechtzeitig fertig. Alle anderen sind schöner, schneller, toller. Immer ziehe ich die Niete. Ich bin nicht liebenswert. Ich hasse mich. Ich bin furchtbar. Ich bin ein Idiot.«

Mit Sicherheit kommt dir der eine oder andere Satz bekannt vor, und wahrscheinlich kennst du noch viele andere.

Wir sollten aber wissen, dass all dies »Abschlussbefehle« für unser Gehirn sind. Es richtet seine Wahrnehmung genau auf diese Gedanken, Meinungen und Überzeugungen aus, um unsere Erwartungen zu erfüllen.

Wir denken uns regelrecht in eine Welt unserer Erwartungen hinein.

Das Gehirn funktioniert ähnlich wie ein Computer. Es arbeitet alle Befehle ab, die man ihm gibt. Negative Gedanken sind für unser Gehirn sehr klare Befehle. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir die Gedanken bewusst oder unbewusst denken, ob sie automatisch ablaufen oder einfach nur eine Gewohnheit geworden sind.

Wenn du wissen willst, welche Befehle du deinem Gehirn bis heute gegeben hast, dann sieh dir einfach mal an, in welcher Welt du gerade lebst. Dies ist das Resultat deiner bisherigen Gedanken.

All diese negativen Gedanken nagen natürlich so lange an unserem Selbstvertrauen, bis wir keines mehr besitzen.

Mit der gleichen Kraft können wir jedoch auch ein positives Bild über uns entstehen lassen. Hierzu gibt es viele Möglichkeiten, die du alle in diesem Buch kennenlernen wirst. Das Beste daran ist: Wir benötigen dafür nur 6 Minuten am Tag.

Positive Gedanken wirken nämlich genauso auf unser Wesen ein wie negative, nur diesmal nicht mit einer bremsenden, sondern mit einer sehr fördernden Wirkung.

Wenn wir gezielt positive Gedanken aufbauen, wächst unsere Selbstachtung wieder, und wir gewinnen an Urvertrauen.