

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
--------------	-----