

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

