

Leseprobe

Pierre Franckh

Der 6-Minuten-Coach
Schenk dir Selbstliebe

Bestellen Sie mit einem Klick für 12,00 €



Seiten: 180

Erscheinungstermin: 09. November 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Schenk dir mehr Selbstliebe!

Pierre Franckh setzt seine wunderbaren, hirngerechten und tiefenwirksamen 6-Minuten-Übungen fort – zum vielleicht wichtigsten Thema überhaupt: der Liebe zu uns selbst. Wir sollten uns fragen: Liebe ich mich selbst so wie ich bin? Habe ich Vertrauen in mich und meine eigenen Fähigkeiten? Oder lechze ich nach Liebe und Respekt von außen, statt sie mir selbst zu geben? Dann ist es Zeit für 6 Minuten täglich nur für mich!

Gekonnt und gewohnt liebevoll zeigt Franckh, wie wir unsere Selbstverhinderungsprogramme an der Wurzel packen. Mit ebenso spielerischen wie hilfreichen Übungen weist er den Weg zu mehr Selbstachtung, -akzeptanz und zu unserem authentischen Ich.



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 Vorträge auf der ganzen Welt und gibt Seminare vor ausverkauften Häusern. Als Coach und Mentaltrainer ist er in der Wirtschaft und Persönlichkeitsentwicklung tätig, ebenso für viele Ärzte, Diplom-Psychologen, Kinesiologen und Heilpraktiker. Nach seinen Regeln und Anweisungen haben unzählige Menschen ihr Leben positiv verändert.

Inhalt

Das Geschenk der Selbstliebe

Ist Selbstliebe egoistisch?	8
Ein Geschenk, das wir uns selbst machen	9
Triff eine Entscheidung	11
Und schon sind wir mitten auf dem Weg zur Selbstliebe	16
In diesem Buch behandeln wir drei Grundthemen	18
Wie viel Prozent Energie hast du zur Verfügung?	20

Selbstliebe ist ein Gefühl

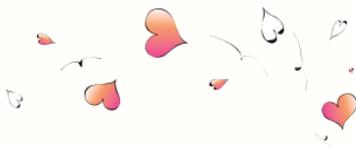
Sich wieder spüren lernen	28
Die ganze Palette der Gefühle annehmen	34
Die bewusste Wahrnehmung zurückerobern	42
Du warst immer schon liebenswert	50
Was macht dich glücklich?	57

Selbstliebe und unsere Erinnerung

Deine Erinnerungen sind nicht die Wahrheit	66
Warum wir nicht die ganze Wahrheit wahrnehmen	70
Auf welche Weise baust du dir dein Umfeld?	76
Wir übernehmen Kontrolle über unsere Erinnerung	81
Wir entziehen negativen Erlebnissen die Kraft	85
Kraft aus der Vergangenheit schöpfen	90

Tu dir einen Gefallen: dir gefallen!

Die Liebe zu dir beginnt in dir selbst	98
Was ist toll an dir?	101
Wie entstehen unsere Gedanken?	107
Erschaffe dir deinen eigenen liebevollen Raum	112
Liebe deinen Körper, dann liebt ihn auch dein Nächster	120
Du bist einzigartig!	128
Höre auf, dich zu vergleichen	136
Liebe dich selbst wie deinen Nächsten	142
Liebst du andere mehr als dich selbst?	148
Warum ein Nein manchmal das wichtigste Ja ist	150
Die Kraft der Affirmationen	155
Warum wir uns selbst danken sollten	161
Die Turbotipps für mehr Selbstliebe	167
Selbstliebe in Krisenzeiten	172
Bleib immer dran!	174
Anhang	175



Das
Geschenk
der
Selbstliebe

Ist Selbstliebe egoistisch?

Als meine – nun 92-jährige – Mutter mich fragte, worüber ich in meinem neuen Buch schreiben wolle, und ich ihr mitteilte, dass es um Selbstliebe gehen würde, fragte sie mich ganz spontan, ob dies nicht egoistisch sei.

Meine Mutter assoziierte Selbstliebe spontan mit Egoismus.

Ich sagte ihr, dass Selbstliebe ganz viel mit inneren Einstellungen zu tun habe wie: »Ich mag mich«, »Ich kann mich gut leiden«, »Ich gehe mit Freude durch Leben«, »Es ist schön, auf der Welt zu sein«, »Ich bin selbstbewusst«, »Ich freue mich über all meine Leistungen«, »Ich betrachte mich gerne im Spiegel«, »Ich mag meinen Körper«, »Ich fühle mich wohl in meiner Haut«, »Ich kann das Leben in all seinen Facetten genießen«.

Meine Mutter lehnte sich zurück und dachte nach. Sie hat noch gelernt, dass man sich nicht selbst loben solle, denn »Eigenlob stinkt«.

Doch dann nickte sie und sah mich mit einem wehmütigen Lächeln an: »Es muss schön sein, wenn man das kann.«

»Ja, das ist schön. Selbstliebe ist etwas Wundervolles. Denn Selbstliebe öffnet dir den Zugang zu allem.«

Ein Geschenk, das wir uns selbst machen

Es gibt nur ein einziges Geschenk auf dieser großen weiten Welt, das uns tief beseelt und bereichert, das uns erfüllt und wirklich beglückt. Dieses Geschenk können wir uns nur selbst machen. Es ist jenseits aller materiellen Dinge: Dieses Geschenk heißt Selbstliebe.

Aber die Liebe zu uns selbst entsteht nicht so einfach »von selbst«. Sie ist etwas Aktives. Sie ist etwas, das es in uns auszubilden gilt.

Sie wird uns auch nicht von außen gegeben.

Es ergibt also keinen Sinn, auf den »Retter« zu warten, der uns irgendwann aus unserem selbst gewählten emotionalen Gefängnis »erlöst«. Niemand wird uns also von unseren Selbstzweifeln befreien, niemand wird uns das Gefühl der Minderwertigkeit nehmen, niemand wird uns das verloren gegangene Selbstvertrauen zurückgeben können. Niemand anders, nur wir selbst.

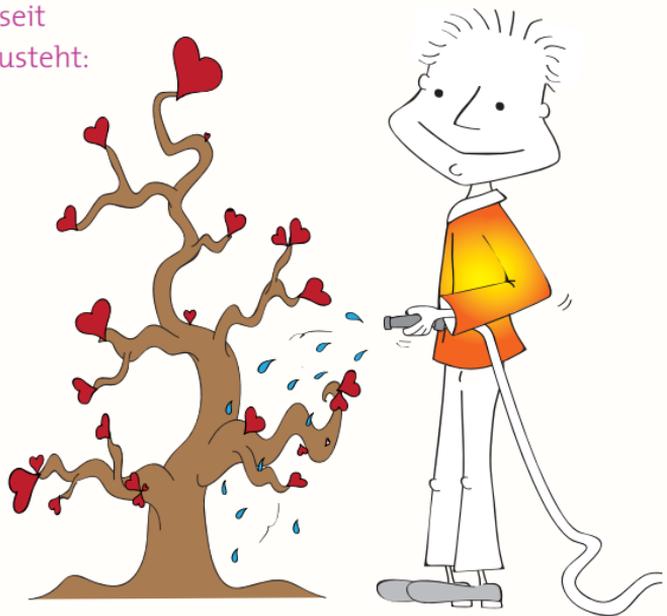
Was sich jedoch wie eine Forderung anhört, ist gleichzeitig auch unser größtes Geschenk. Denn:

Wenn wir die Kraft besitzen,
uns selbst fertigzumachen,
dann besitzen wir auch die Kraft,
uns selbst zu fördern.

Am Ende des Buches wirst du vielleicht überrascht sein, welche Wunder das Leben für dich bereithält. Denn mit dem Geschenk der Selbstliebe steht uns alles offen – auch jene Dinge, die jetzt vielleicht unerreichbar zu sein scheinen.

Allerdings gilt es zunächst, eine Entscheidung zu treffen. Mit dieser Entscheidung steht und fällt dein gesamtes Vorhaben.

Jetzt holen wir uns das zurück,
was uns schon seit
so langer Zeit zusteht:
das Geschenk
der Selbstliebe.



Triff eine Entscheidung

Eine Entscheidung ist eine Verabredung mit sich selbst.

Wenn du jetzt eine Entscheidung triffst, machst du aus diesem Buch etwas ganz Besonderes. Es ist der erste Schritt, dich wieder wichtig zu nehmen. Damit sagst du dir: Es steht dir zu, geliebt zu werden. Es ist wundervoll, dir selbst den Wert in deinem Leben zu schenken, der dir gebührt.

Der erste Schritt ist eine Entscheidung: das erste »Ja« zu dir!

Durch die Kraft unserer Entscheidung verwandelt sich auch unsere Wahrnehmung. Wir nehmen nun neue, andere Dinge wahr, und neue, andere Dinge kommen auf uns zu. Wir nehmen sogar uns selbst anders wahr. Darauf kommen wir noch ausführlich in diesem Buch zu sprechen.

Gleichzeitig machen uns getroffene Entscheidungen glücklich. Das Gehirn liebt Entscheidungen. Wenn wir uns für ein neues Ziel entscheiden, dann werden in unserem Gehirn sofort Glückshormone (Endorphine) ausgeschüttet.

Wenn wir uns aktiv entscheiden,
sind wir nicht nur motiviert, sondern auch glücklich.

Bevor du also weiterliest, nimm dir am besten jetzt gleich 6 Minuten Zeit.

Minute 1–5

Nimm dir in jedem Fall einen kurzen Moment für diese Übung, auch wenn du gerade im Büro sitzt oder im Bus oder in einem Café. Und scheue nicht davor zurück, in dieses Buch hineinzuschreiben. Es ist nur ein Buch. Dein Buch. Das du benutzen sollst. Es ist dein Arbeits- und Tagebuch, denn es zeigt dir auch deine Entwicklung. Nimm also jetzt einen Stift und beginne einfach zu schreiben.

Es kann ein einziger Satz sein oder mehr.

Beschreibe dein Vorhaben. Erkläre dein Ziel. Was möchtest du mit diesem Buch erreichen?

Beginne mit: »Ich entscheide mich jetzt, ...

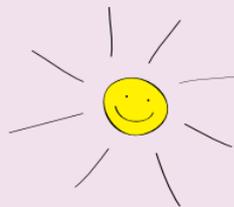
... dieses Buch durchzuarbeiten.«

... mich selbst bewusster wahrzunehmen.«

... mich selbst freundlicher zu behandeln.«

... die Liebe zu mir wiederzuentdecken.«

... meinem Leben wieder eine Chance zu geben.«



Dies sind nur Vorschläge. Finde deine eigenen Worte. Wichtig ist, dass du den Worten glaubst und sie auch spürst.

Minute 6

Lies dir deine Entscheidung noch einmal durch und sprich sie innerlich ein paarmal aus. Die Wiederholung bestärkt deinen Verstand, dir bei deinem Vorhaben zu helfen.

•••••*Mein Tipp*•••••

Lies dir deine Entscheidung immer wieder durch. Erneuere sie, komplettiere sie. Da wir erst am Anfang des Buches sind, wird sich diese Entscheidung mit der Zeit immer genauer und detaillierter entwickeln.

Auch wenn du jetzt nur einen Satz geschrieben hast, vertraue darauf, dass diese Entscheidung zu der größten Entscheidung deines Lebens werden wird. Denn dies ist der Beginn deiner ganz persönlichen Erfolgsstory.

Wann immer du Lust hast, schlage die Entscheidungsseite erneut auf und lass dein Vorhaben auf dich wirken.

Je öfter und bewusster du an ihm festhältst, desto leichter und schneller wird dir der Wandel zu einem neuen Selbstbewusstsein gelingen.



Bevor du weiterliest, triff bitte noch eine Entscheidung

Bist du bereit, für den positiven Wandel in deinem Leben ab jetzt täglich 6 Minuten einzusetzen? Wenn ja, dann kannst du wahre Wunder erwarten.

6 Minuten am Tag sind eigentlich sehr wenig. Und dennoch genügen diese 6 Minuten, um unser Gehirn umzutrainieren und neue, hilfreiche Gewohnheiten zu etablieren.

Wenn Übungen zu langwierig oder kompliziert sind, verlieren viele Menschen bereits nach kurzer Zeit ihre anfängliche Euphorie – auch wenn sich schon die ersten Erfolge eingestellt haben. Die meisten hören dann mit dem Üben auf und fallen rasch wieder in alte Routinen zurück.

6 Minuten dagegen scheinen genau die Zeitspanne zu sein, die wir gerne und leicht im Alltag aufbringen können.

6 Minuten können dein Leben verändern.

Seit sehr vielen Jahren begleite ich nun Menschen durch ihre 6-Minuten-Übungen, und das Ergebnis ist atemberaubend. Allerdings setzt erfolgreiches mentales Training immer eines voraus: konsequentes, regelmäßiges Üben. Gewöhne dir also an, jeden Abend eine der 6-Minuten-Übungen zu machen – wie ein mentales Zähneputzen. Du wirst sehen: Auch dein Leben kann einen wundervollen Verlauf nehmen.

