

Pierre Franckh

**ERFINDE  
DICH  
neu**

in 6 Minuten täglich





---

# Ihr Lieben,

---

sich neu zu erfinden ist einfach. Denn alles Neue liegt bereits in uns. Dort lag es schon immer. Aber es schlummerte vor sich hin. Manchmal haben wir einige Talente oder auch Teile unseres Potenzials einfach nicht mehr weiterentwickelt. Dann warten sie noch auf uns. Meistens sogar, ohne dass wir es wissen. Hin und wieder haben wir vielleicht nur so ein unbestimmtes oder merkwürdiges Gefühl, dass wir uns selbst nicht wirklich ganz leben. Etwas fehlt noch.

Ab und zu denken wir auch: »Das kann doch nicht alles gewesen sein.«  
Das war es auch nicht. Wir brauchen uns nur wieder mit uns selbst zu verbinden. Mit unseren Gefühlen, Sehnsüchten und Zielen. Dafür genügen 6 Minuten am Tag.

Betrachte dein bisheriges Leben. Ist es das, was du dir vorgestellt hast?

Mit 6 Minuten täglich kannst du es zu dem Leben werden lassen, welches du dir wünschst.

In diesem 52-Wochen-Kurs tun wir drei Dinge:

1. Wir nutzen die Kraft des mentalen Trainings, um unsere Ressourcen voll auszuschöpfen.
2. Wir verändern unsere Überzeugungen und dadurch unser Erleben.
3. Wir nutzen das Wissen der positiven Grundeinstellung und erweitern dadurch unsere Wahrnehmung.

## Die Macht der positiven Gedanken

Psychologen haben herausgefunden, dass uns täglich etwa 60 000 Gedanken durch den Kopf gehen. Die meisten von ihnen denken wir unbewusst. Der modernen Psychologie zufolge sind unsere Gedanken, wenn wir ihnen keine klar zielorientierte Richtung geben, eher negativer Natur. Diese negative Tendenz bemerken wir gar nicht. Wir haben uns viel zu sehr an sie gewöhnt, als dass sie uns noch sonderlich auffiele.

Die meisten Menschen unterschätzen den Einfluss von negativen Gedanken. Dabei spüren wir durch-

## Das Gehirn arbeitet wie ein Computer

Unser Gehirn arbeitet alle Befehle ab, die man ihm gibt. Gedanken sind für unser Gehirn sehr klare Befehle. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir sie bewusst oder unbewusst denken, ob sie automatisch ablaufen oder einfach nur eine Gewohnheit geworden sind, ob sie positiven oder negativen Charakter haben. Wenn du wissen willst, welche Befehle du deinem Gehirn bis heute gegeben hast, dann sieh dir einfach an, in welcher Welt du gerade lebst. Sie ist das Resultat deiner bisherigen Gedanken.

## Die beste Zeit für die 6-Minuten-Übungen

Natürlich können wir die Übungen immer und überall machen. Und dennoch gibt es eine Zeit, die ideal dafür ist. Die Hirnforschung hat herausgefunden, dass alles, was wir am Tag erfahren oder lernen, was wir hören oder denken, nicht tagsüber gespeichert, sondern erst in der Nacht in unser Gedächtnis eingelagert wird. Die Hirnforschung weiß inzwischen auch, dass sich alles, was wir kurz vor dem Schlafengehen tun oder

aus, wie negative Gedanken uns fertigmachen können. Wie wir durch sie wütend werden, uns ohnmächtig fühlen oder klein und hilflos, manchmal auch ausgeliefert. Vor allem aber verhindert diese Negativität, dass wir neue Dinge wagen oder uns auf andere Menschen einlassen. Positive Gedanken dagegen führen und leiten uns in eine positive Richtung. Wir trauen uns wesentlich mehr zu, fühlen uns wohl, sind ausgleichener und selbstbewusster. Sie helfen uns, bewusster am Leben teilzunehmen und viel mehr wahrzunehmen. Sie erweitern unseren Wahrnehmungsfiter. Wir haben in der Tat weit mehr konstruktive Möglichkeiten zur Verfügung, als uns bewusst ist. Eine positive Grundeinstellung ist eines der wesentlichsten Dinge für einen Neuanfang. Alle Meinungen und Sätze über uns oder andere sind Abschlussbefehle für unser Gehirn. Unser Gehirn richtet seine Wahrnehmung genau auf diese Gedanken aus, um unsere Erwartungen zu erfüllen. Wir denken uns regelrecht in eine Welt unserer Erwartungen hinein.

erleben, noch wesentlich stärker in unserem Gedächtnis vertieft.

Machen wir also unsere 6-Minuten-Übungen abends vor dem Schlafengehen, dann bauen wir sie tiefer in unser Gedächtnis ein. Und was wir durch die Übungen erfahren und erleben, wird rasch zu unserer neuen Wahrheit, da alles, was wir in unsere Erinnerung einbauen, schon sehr bald zu unserer erlebten Realität wird.

Auch Fragen, die bei manchen Übungen entstehen, kann unser Unterbewusstsein dann im Schlaf bearbeiten. Wir geben unserem Schlafbewusstsein auf diese Weise den Auftrag, weiterhin nach Antworten zu suchen.

### **Warum 6 Minuten?**

#### **... oder die Sache mit der Beständigkeit**

In den vielen Jahren meiner Tätigkeit als Mentaltrainer habe ich eines erkennen dürfen: Alle langwierigen oder zeitraubenden Übungen werden, auch wenn sie noch so effektiv sind, nicht immer wirklich lange durchgehalten. Als ich jedoch begann, die Übungen auf das Wesentliche, auf

den inneren Kern zu reduzieren und den Aufbau von emotionalen Automatismen beachtete, wurden die Erfolge wesentlich schneller erreicht und waren auch von dauerhafterer Natur.

Denn 6 Minuten ist die Zeitspanne, die wir gerne und bereitwillig in unseren Alltag integrieren. Und so entwickelte ich viele 6-Minuten-Übungen – manche sind sogar noch kürzer –, die unsere alten, überholten Gewohnheiten verändern und unsere negativen Gedankenstrukturen auf die gewünschte Zielgerade bringen sollen. Wenn wir unser Leben ändern wollen, benötigen wir Übung und Beständigkeit.

**Erfolgreiches mentales Training setzt Beständigkeit voraus. Mit diesem 52-Wochen-Kurs hast du die Möglichkeit, beständig an deiner Persönlichkeitsentwicklung dranzubleiben – und ich kann dir aus meiner Erfahrung sagen: Am Ende dieses Kurses hast du dich neu erfunden!**

Viel Spaß dabei!

Dein

Pierre Franckh



# Was macht dich glücklich?

Wenn wir nicht wissen, was uns wirklich glücklich sein lässt, tun wir uns schwer, geeignete Ziele zu finden. Wir wollen dann zwar von etwas weg – aber nicht zu etwas hin. Das ist ein großer Unterschied. Der schnellste Weg herauszufinden, wonach wir uns sehnen, was unsere stillen oder geheimen Wünsche sind, ist die Beantwortung der Frage nach dem persönlichen Glück. Also, was macht dich glücklich? Liebe, Anerkennung, Respekt? Ist es eine Tätigkeit? Ein Beruf? Eine Partnerschaft?

## Minute 1 – 4:

Zeichne dich als Strichmännchen in die Mitte eines Blattes und schreibe deinen Namen darüber. Konzentriere dich nun ganz bewusst darauf, was dich glücklich macht und schreib es um dich herum auf. Sei mutig!

## Minute 5:

Betrachte deine Zeichnung in aller Ruhe. Das bist

du. Das sind deine Sehnsüchte. Bewerte sie nicht. Du lernst dich ja gerade erst kennen. Vielleicht bist du überrascht, dass sich etwas gezeigt hat, das du jahrelang vergraben hattest...


## Minute 6:

Vereinbare mit dir selbst, dass du all diese Punkte auf deiner Zeichnung, in deinem Gedächtnis behalten wirst. Das ist so, als ob du deinen inneren Scheinwerfer ab jetzt nur auf die Dinge richtest, die dich glücklich machen.

## Mein Tipp:

Beginne den Tag gleich nach dem Aufstehen mit der Beschäftigung deines »Glücksmännchens«. Denke dich jeden Tag in einen deiner Glücksaspekte hinein und bejahe sie in Gedanken. Fühle einfach, wie schön es ist, wenn sie in deinem Leben stattfinden. Das Hineinfühlen ist ein ganz wesentlicher Aspekt, um unser Gehirn auf Erfolg zu trainieren.





Denke daran:  
**Glück** ist die Art,  
wie wir reisen,  
und nicht das Ziel.

# Das habe ich schon **immer** so gemacht

Betrachten wir unser Leben, verläuft es oft in wiederkehrenden Schleifen. Wir tun immer wieder die gleichen Dinge. Natürlich ist es einerseits gut, einstudierte Gewohnheiten unbewusst ablaufen zu lassen, andererseits fällt es uns auf diese Weise schwer, neue Dinge in unser Leben einzuladen. Mehr noch: Wenn wir ewig die gleichen Dinge auf die gleiche Weise tun, nehmen wir sie nicht mehr bewusst wahr, wir stumpfen sogar regelrecht ab. Die meisten Dinge, die wir tun, schenken uns keine Freude mehr. Vor allem aber: Wenn wir ewig die gleichen Dinge tun, verhindern wir die Möglichkeit etwas Neues zu erleben.

## Minute 1 – 5:

Heute notierst du dir, was du Tag für Tag wiederholst. Schreibe ganz wahllos auf, was dir einfällt. Einfach alles, was du jeden Tag tust. Diese fünf Minuten stupsen deinen Verstand so richtig an. Wahrscheinlich fällt dir morgen oder

übermorgen noch wesentlich mehr auf. Vielleicht in der U-Bahn, der ewig gleiche Platz an dem du wartest, oder immer der gleiche Laden, wo du deine Brötchen holst ...

Dann notiere sie dir nachträglich ebenfalls. Je mehr du bemerkst, desto intensiver die Lernerfahrung für deinen Verstand.

## Minute 6:

Und nun nimm ein neues Blatt Papier und schreibe als Überschrift folgenden Satz: **»Folgende Dinge habe ich neu und anders gestaltet.«**

Dieses Blatt lässt du offen liegen und notierst dort in den nächsten Tagen jedes Mal, wenn etwas Neues in deinem Leben passiert.

## ★ Mein Tipp:

Neues kann auch sein, dass du eine andere Strecke zur Arbeit fährst, einen Ort aufsuchst, an dem du noch nicht warst, ein neues Essen ausprobierst ...





2

Wenn wir weiterhin nur das tun,  
was wir bisher getan haben,  
werden wir weiterhin nur das **erleben**,  
was wir bisher erlebt haben.

# Von Kindern über **sich selbst**

---

Wir tragen unsere Vergangenheit intensiver mit uns herum, als wir ahnen, und richten – meist völlig unbewusst – unsere Gegenwart nach ihr aus. Wenn wir alte – nicht mehr nützliche – Erstprägungen und Aussagen nicht löschen, zurückrufen oder transformieren, dann können sie weiterwirken.

Lies einmal, welche Sätze Kinder am häufigsten benutzen:

- Mich mag sowieso keiner. Niemand versteht mich. Ich bin so allein. Mir ist langweilig.
- Ich hab keine Freunde. Bin viel zu müde. Was soll das? Das kann ich nicht.
- Das schaffe ich nie. Ich bin nicht erwünscht. Ich passe nicht in diese Welt.
- Ich komme von einem anderen Stern. Keiner will mein Freund sein.

## **Minute 1 – 5:**

Kommen dir diese Sätze bekannt vor? Hast du als

Kind vielleicht ähnliche Sätze gedacht? Schreibe auch die Sätze auf, die dir zusätzlich einfallen.

## **Minute 6:**

Betrachte die Sätze und überlege dir, welche von diesen Überzeugungen du noch heute mit dir herumträgst? Markiere sie mit einem bunten Stift. Mach dir dabei bewusst, dass diese Überzeugungen vielleicht heute gar nicht länger gültig zu sein bräuchten. Aber du dennoch noch immer daran festhältst.

## **Mein Tipp:**

Das Beste an dieser Übung ist, dass wir nun ziemlich deutlich erkennen, welche bremsenden Überzeugungen noch heute wirksam sein können. Wenn wir uns dieser Dinge bewusst sind, können wir sie ändern. Denn erst wenn uns Dinge bewusst sind, können wir auch ganz bewusst entscheiden, neue, andere Überzeugungen anzunehmen.

Um die **Zukunft** vorzusehen,  
muss man die Vergangenheit betrachten.

Konfuzius



Pierre Franckh

**Erfinde dich neu**

in 6 Minuten täglich

Tischaufsteller

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch, Spiralbindung, 114 Seiten, 18,0 x 15,0 cm

ISBN: 978-3-442-34165-8

Arkana

Erscheinungstermin: Oktober 2014

Der Tischaufsteller zum Erfolgsbuch.

Der beliebte und erfolgreiche Mentaltrainer Pierre Franckh entwickelte im Lauf seiner Arbeit viele 6-Minuten-Übungen, mit denen die Menschen spielerisch, leicht und voller Freude ihr Leben veränderten.

In diesem attraktiv gestalteten Tischaufsteller bietet er für jede Woche ein inspirierendes Zitat und eine Übung. Wundervolle Tools, die dauerhafte positive Veränderungen in unserem Leben ermöglichen.

Tischaufsteller mit praktischem Magnetverschluss und Spiralbindung.

 [Der Titel im Katalog](#)