

Pierre Franckh

DER 6  
MINUTEN  
**Coach**

Schenk dir  
Selbstliebe



arkana



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967  
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Tauro*  
liefert Sappi, Werk Stockstadt.

Originalausgabe

© 2015 Arkana, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Co-Autorinnen: Michaela Merten, [www.Michaela-Merten.de](http://www.Michaela-Merten.de), Julia Franckh

Lektorat und Satz: Text & Typo, Gräfelfing

Illustrationen: Barbara Liera Schauer, [www.derkleineYogi.at](http://www.derkleineYogi.at)

Autorenfoto: © Armin Rosch

Layout: Claudia Sanna, [atelier-sanna.com](http://atelier-sanna.com)

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Druck und Bindung: Uhl, Radolfzell

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34183-2

[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

Pierre Franckh

DER 6  
MINUTEN  
**Coach**

Schenk dir  
Selbstliebe



arkana

# 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

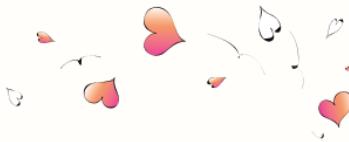
Sich wieder spüren lernen .....	28
Die ganze Palette der Gefühle annehmen .....	34
Die bewusste Wahrnehmung zurückerobern .....	42
Du warst immer schon liebenswert .....	50
Was macht dich glücklich? .....	57

## 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.

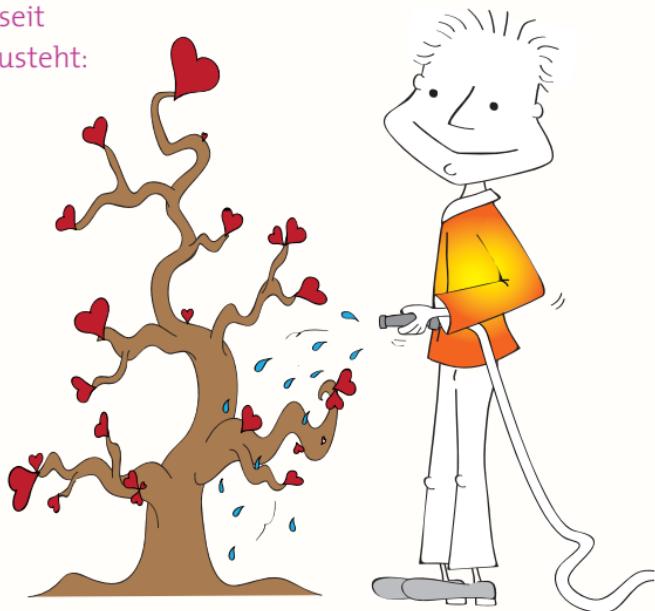
Was sich jedoch wie eine Forderung anhört, ist gleichzeitig auch unser größtes Geschenk. Denn:

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.

## UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE



Pierre Franckh

### **Der 6-Minuten-Coach**

Schenk dir Selbstliebe

#### ORIGINALAUSGABE

Paperback, Flexobroschur, 180 Seiten, 11,5 x 16,0 cm  
ISBN: 978-3-442-34183-2

Arkana

Erscheinungstermin: November 2015

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.