

14. November 2013

Franckhs Konzept

„6-Minuten-Coach“

Detmold. Wie man mit einem Zeitaufwand von wenigen Minuten täglich sein Leben verändern kann, will der Schauspieler, Autor und Coach Pierre Franckh am Dienstag, 19. November, in Detmold vorstellen. Er präsentiert auf Einladung der Buchhandlung Jaenicke sein neues Mentaltrainingskonzept „Der 6-Minuten-Coach“.

Beginn ist um 20.15 Uhr in der Neuen Aula des Grabbe-Gymnasiums. In dem Konzept seien einfache Übungen enthalten, um neue Denkmuster aufzubauen, heißt es in einer Pressemitteilung. Eintrittskarten sind im Vorverkauf für 20/16 Euro (ermäßigt) in der Buchhandlung Jaenicke, Bruchstraße, erhältlich.

„Sich selbst neu zu erfinden, ist nicht schwer“

Schauspieler und Autor Pierre Franckh vermittelt 250 Besuchern seine Methoden

Von Torben Gocke

In sechs Minuten ein neuer Mensch werden: Mit dieser Idee ist Pierre Franckh angetreten. Vor 250 Zuhörern erklärte er sein Konzept, das auf Erkenntnissen zum menschlichen Hirn basiert.

Detmold. „Es sind einfache aber effektive Übungen, die ich ihnen heute vorstellen möchte“, begann Franckh seinen Vortrag, in dessen Verlauf das Publikum zum Mitmachen animiert werden sollte. „Sie brauchen gar nicht viel Zeit zu investieren, um sich selbst völlig neu zu erfinden“, so das Versprechen des Referenten. Franckh ist Autor, Schauspieler, Regisseur und Moderator, der unter anderem aus vielen TV-Filmen bekannt ist.

Wer sich sechs Minuten am Tag Zeit nehme, das eigene Selbst zu formen, der werde bereits nach drei Tagen einen ersten Effekt bemerken, „und nach 21 Tagen ist das Ganze für Sie Routine. Warum das so ist und wie ich auf diese Zeitangaben komme, das können wir den Ergebnissen aktueller Hirnforschung entnehmen.“

Demnach biete die menschliche Rechenzentrale im Oberstübchen jederzeit die Möglichkeit, eingefahrene Bahnen zu verändern. Wird ein Vorgang oft genug wiederholt, setzt er sich quasi fest, „und mit aktuellen Verfahren der Medizin können wir das heute sogar sehen“, erklärte Frank.

„So wissen wir heute, dass es regelrecht möglich ist, alte und möglicherweise blockierende



Mitmachen ist gefragt: Pierre Franckh animiert seine Zuhörer in der Alten Schule am Wall zu praktischen Übungen. Wer täglich sechs Minuten an sich arbeite, könne schon nach drei Tagen erste Veränderungen bemerken, sagt er.

FOTO: GOCKE

Denkmuster zu überschreiben oder sie zu erweitern“, setzte er fort.

Wichtigster Nutzen für diese Erkenntnisse ist nach Franckh jener, sich selbst positiver gestalten zu können: „Mit einfachen, praktischen Übungen

können wir uns komplett neu erfinden und zu der Person werden, die wir schon immer sein wollten.“

Organisiert wurde der Abend vom Detmolder Buchhändler Stephan Jaenicke, der sich freute, „einen so gefragten

Gast bereits zum zweiten Mal hier bei uns begrüßen zu können.“ 2009 war Pierre Franckh schon einmal in Detmold, „und die Erfahrung hat uns gezeigt: Wir brauchen viele Sitzplätze wenn er vorbeischaud.“ So sei er froh, dass es möglich war,

diesen Abend in der Aula des Detmolder Grabbe-Gymnasiums anbieten zu können. Während der Pause und nach seinem Vortrag nahm sich Pierre Franckh dann reichlich Zeit, seinen Detmolder Fans die eigenen Bücher zu signieren.