

Der Mental-Coach

Nachrichten aus der Dr. Ehrhardt Akademie für Mentale Fitness

Ausgabe Dezember 2007



Weihnachten naht, das Kind in uns erwartet Geschenke. Die Realität schenkt uns Preiserhöhungen. Was uns allen bleibt ist gutes Essen und Trinken. Und die Erkenntnis, wir müssen irgendwie noch mehr arbeiten. Von „Luscht“ kann da keine Rede mehr sein, „fertisch“ sind wir einfach. Ausgebrannt? Noch nicht. Aber viel fehlt nicht mehr. Jeder 6. Deutsche ist Burnout gefährdet. Gut, das betrifft natürlich nur die anderen. Wir wollen Spaß. Also machen wir uns welchen. Der um die Welt reisende Küchenchef Anthony Bourdain, auf der Suche nach dem vollkommenen Genuss sagt, dass man gerade von den armen Leuten lernen kann, wie man gut kocht, denn sie sind darauf angewiesen aus wenig das Beste zu machen. Lassen wir uns von ihm leiten. Wie funktioniert Lebensfreude wirklich, das soll uns heute beschäftigen.

Die Themen

1. Der Burnout – der neue Feind Nr. 1
2. Der DVD-Tipp für Weihnachten: The Secret
3. Lebensfreude – wie freut man sich richtig
4. Anthony Bourdain: Ich nehme es wie es kommt
5. Was hat Fabian Hambüchen – was wir nicht haben
6. Neues für Kraftquellentrainingsabsolventen



1. Keiner will ihn, fast alle kennen ihn und er ist schon lange unter uns - der Burnout.

Ein neues Gespenst geht um in Europa. Nein es ist nicht Wladimir Putin. Der präsentiert ja ganz offen was er denkt und will. Und wenn er nicht wäre, wäre Russland im inneren Krieg wie Jugoslawien und Irak. Das Gespenst heißt BURNOUT. Ein Gespenst sieht man nicht, es spukt immer mal herum und irgendwann ist es materielle Realität. Über den einfachen und den multiplen Stress haben wir ja noch gelächelt. „Da muss man halt durch. Da sollte man sich eine Elefantenhaut zulegen. So was sollte man gar nicht an sich ranlassen.“ Und genau diese Verdrängungsmechanismen schlagen jetzt grausam zurück.

Wenn man ein System lange genug überfordert, bricht es irgendwann zusammen. Ein Burnout ist die Mischung aus totaler Erschöpfung und depressiver Verstimmung. Das Gefühl, nicht mehr zu können, nicht mehr zu wollen, immer den Tränen nahe zu sein, gemischt mit etwas Todesseh-



sucht. Rein vom Erleben her etwas Furchtbares. Das Foto bringt es voll auf den Punkt. (Quelle www.fotalia.de). Interessanter-

weise trifft es eher die Guten, die Engagierten, die Kämpfer, die Unternehmer- und Machertypen, als die Looser, die Opfertypen und die, die Dienst nach Vorschrift und nix falsch machen wollen. Plötzlich, aus heiterem Himmel, bricht alles zusammen. Ich habe seit ca. 4 Jahren in meinen Einzelcoachings immer mehr mit diesem Krankheitsbild zu tun. Und es sind interessanterweise gerade die von meinen Kunden, die bereits viel geleistet haben. Wer sich damit theoretisch näher beschäftigen will, dem empfehle ich die ausgezeichnete Broschüre der Klinik Bad Bramstedt PDF. Jedem, der überprüfen will wo er selber steht, dem empfehle ich meinen Beitrag im Coaching-Radio „Der Burnout“, hier runter-

zuladen. Es handelt sich um die Geschichte des Intercityzugführers Paul Mölleson, der während



einer Zugansage ziemlich durchdreht. Das ganze ist sowohl ziemlich witzig, als auch eine sehr pragmatische Einführung ins Thema. Nachdem ich mich nunmehr seit 4 Jahren intensiv mit diesem Thema beschäftige, habe ich dazu auch ein neues Instrument erfunden, das Mentalometer. Ich empfehle es sowohl als Bildschirmschoner, als auch als Desktop-Messinstrument. Es ist kostenlos erhältlich unter www.ehrhardt-coaching.de/service/mentalometer



und ist ein ideales Weihnachtsgeschenk. Es zeigt und beschreibt, sowohl den optimalen Zustand mentaler Power, als auch die ganzen Fehlvarianten, die man ja alle ach so gut kennt. Aus dem Burnout wieder raus zu kommen, kann sehr lange dauern. Namen wie Sebastian

Deisler, Sven Hannawald, Robbie Williams und Matthias Platzeck belegen, dass oft nur noch Rückzug überbleibt. Ich bin, durch mittlerweile viele Einzelcoachingkunden, unfreiwillig zum Burnout-Spezialisten geworden und kann da ziemlich gut helfen. Wenn also in Deiner Umgebung jemand ernsthaft schwächelt und Du auf ihn nicht verzichten kannst, empfehle ich Dir, ihn schnell zu mir zu schicken. Der Zugführer Mölleson auf der Coachingradio CD ist in Burnout Phase 9. Phase 10 wünscht man niemanden. Das Gegenmittel ist die bewusste und dauerhaft entspannte Lebensweise, im Mentalometer als 100 % angezeigt. Dort bringe ich jeden hin, der es wirklich will. Und damit habe ich die Katze aus dem Sack gelassen. Der es wirklich will. Der Mensch denkt und jemand anders lenkt. Gott ist es nicht, der entweder gerade wieder mal Urlaub macht, oder vor Gericht steht wegen dem Klimawandel und der Ölpreise.

Wer hat mehr Macht über uns als man glaubt? Das Unterbewusstsein, so eine innere Instanz, die nach eigenen Spielregeln lebt. Nach eigenen Gesetzen, Und wer sich selber steuern will, muss erst mal diese Spielregeln kennen, diese Codes knacken, und akzeptieren lernen, dass es nicht der wohl gelobte Verstand ist, oder die immer wieder beschworene intuitive Bauchstimme. Damit sind wir bei einem aktuellen kulturellen Ereignis der Extraklasse: der DVD **2. The Secret – ein wunderbares Bildungserlebnis für Fans Mentaler Strategien** Der Preis ist schon mal eine Un-

verschämtheit. Zwischen 31 und 39 Euro wird dieser Film verkauft. Trotzdem ist es ein Kultfilm den man besitzen sollte. Und den man sich immer wieder ansehen sollte. Am besten kapitelweise und themenbezogen. Ich finde die Szene mit dem Visualisieren am besten. Etwas genialeres hat es nie gegeben. Viel Vergnügen. Noch nie ist die Emotionalisierung von Zielen fürs Visualisieren so eindringlich, anschaulich und überzeugend dargestellt worden.

Der Nachteil dieses Filmes ist die stellenweise esoterische Oberflächlichkeit. Die Szenen mit den Schulden und den Geschenken des Universums, sind einfach peinlicher Schwachsinn. Fast alles andere ist genialer Unterricht im Nutzen mentaler Strategien. Die Elementarlektion: Deine Gedanken bewirken mehr als Du Dir vorstellen kannst, ist mindestens 3 Oscars und 2 Friedensnobel-



preise wert. Und die Darstellung des Unterbewusstseins als Dschinn, dem Flaschengeist aus Aladins Öllampe, ist eine der genialsten Kreativleistungen der Film und Fernsehkunst. Denn dieser Dschinn ist ein Diener. Er sagt immer nur: „Dein Wunsch ist mir Befehl.“ Wenn Du negatives denkst, erzeuge ich es. Wenn Du positives denkst, erzeuge ich es. Dies stimmt schon mal mit vielen Lebenserfahrungen überein. Der Film behauptet nun, dass Gedanken, auch unausgesprochen zwischen uns Menschen, (unbewusst) kommuniziert werden Die einfache, psychologisch physikalisch

emotionale Formel lautet: Negative Gedanken mit negativen Gefühlen, ziehen Menschen und Ereignisse mit negativen Gedanken an, und positive Gedanken mit positiven Gefühlen, ziehen andere Menschen mit den gleichen positiven Gedanken und Gefühlen, und ebensolche Ereignisse an. Sicherlich ist die totale Verabsolutierung dieser Formel nicht ganz korrekt. Allerdings lässt sich dieses Gesetz der Anziehung sehr häufig im Alltag erleben. Und hier wird es spannend. 93 % von Kommunikation wirkt nun mal unterbewusst. Und sie kommt an, bei dem, der genau dafür empfänglich ist.

Mein Ziel ist es neugierig zu machen. Wenn man mit dem Film The Secret verantwortungsvoll umgeht, das ganze esoterische Halbwissen von den empirisch bewährten mentalen Strategien trennt, lernt man so viel, dass man sich diesen Film 100 bis 200 Mal anschauen kann. Und wenn ich das als Profi schon mache, wozu wird es wohl bei einem Laien führen...

3. Lebensfreude – wie man sich richtig freut

Zugegeben das ist ein blöder Aufhänger, kann man sich überhaupt richtig oder falsch freuen? Ja und Nein.

Natürlich kann sich jeder freuen. Freude ist biochemisch ein Mix aus verschiedenen Glückshormonen (Serotonin, Dopamin, Endorphine, Betaendorphine, ein wenig Oxytocin usw). Wenn wir entspannt genug sind bemerken wir die Freude und es heißt „Hormone vorwärts marsch“. Steht man aber wie üblich unter Strom und Stress und Adrenalin, da ist es nix mit dem Wahrnehmen von so subtilen Gefühlen wie Freude und Co. Freude merkt man nur, wenn man mindestens etwas im Alpha Zustand (8- 13

Hertz) ist. Ist man unter Adrenalin, so befindet sich das Gehirn im Zustand von mindestens 20 bis 28 Hertz. Das sind reine Beta-Wellen. Und da spürt man nur noch die sehr intensiven Gefühle. Oder wenn man beschlossen hat: Wut, Ärger und Frust lass ich nicht mehr an mich ran, dann merkt man gar nichts mehr. Das nennt man einen Kollateralschaden. Man schädigt sich selber ohne es zu wollen.

Und was ist dann mit Freude, kleiner Freude und großer Freude, und überhaupt? Nix.

Lebensfreude ist so etwas, das über und aus vielen gelebten kleinen und großen Freuden entsteht. Irgendwann verselbständigt sich das sich Freuen. Das ist wie bei einem Witzeabend. Irgendwann lacht man schon, wenn der Hauptwitzeezähler nur den Mund aufmacht. Weil man genau weiß, es kommt noch einer und noch einer und noch einer. Die Vorfreude hat sich verselbständigt. Was müssen/können wir also tun, um die große Lust am Leben zu einer Lust werden zu lassen, die von alleine funktioniert? Eine gute Frage oder?

A) Erstmal entspannt leben. Sich für alle Stressoren Stressbewältigungsstrategien einrichten.

B) Sich so oft als möglich durch bewusstes Reflektieren positive Aspekte des Alltages bewusst machen.

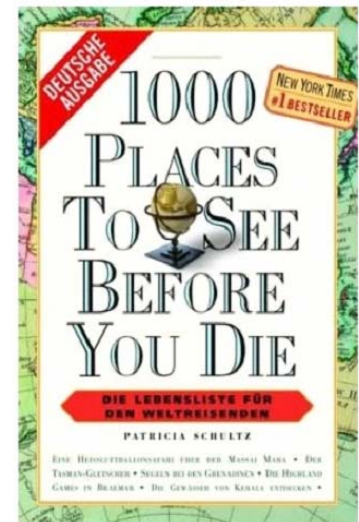
C) Vorfreude durch Visualisieren des Zustandes nach Zielerreichung erzeugen.

D) Diese Freuden mit anderen teilen. Reden, telefonieren, skypen, Fotos per Handy und Emails verschicken.

E) Späße und Witze machen, Gags erzeugen, andere überraschen sie zum Lachen bringen und sie fragen ob sie nicht was zum Lachen dabei oder auf Lager haben.

F) Sich immer wieder die großen Perspektiven des Lebens bewusst machen: was man schon alles er-

reicht hat, z.B. wie oft hatte ich im Leben schon Sex, wie viel Geld man schon in die Wirtschaft gesteckt hat, wie viele Frühstückseier man noch bis zum letzten Schnaufer essen will, wie viele Weißbier usw. Ein guter



Aufhänger ist das Buch „1000 Plätze die du vor deinem Tode besucht haben solltest“. Warum ist das wohl ein Weltbestseller? Weil die Tendenz, sich freuen zu wollen, in jedem Menschen zutiefst vorhanden ist.

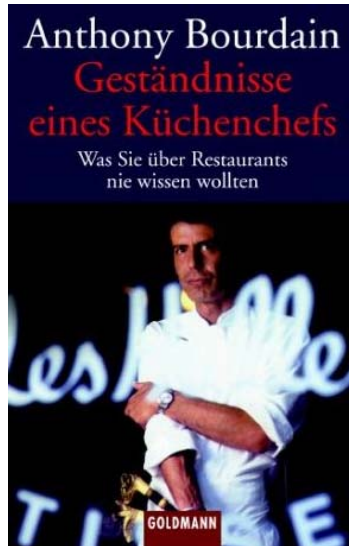
Wer sofort mit dem Programm Lebensfreude Weihnachten 2007 beginnen will, (Deutsche brauchen nun mal Programme) der eröffne den Reigen doch einfach mit der ersten Lachübung aus dem Lachyoga. Lache darüber, dass du gerade nichts zu lachen hast.

Hier das Bild der Holländerin Edith Ruyenaars aus Düsseldorf als sie in den Schweizer Bergen den Aufbau ihres neuen Geschäftes geistig vor sich sah.

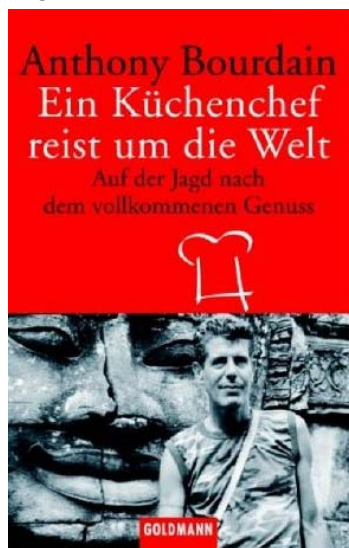


4. Die Inflation der Kochshows wird unterbrochen: Anthony Bourdain geht fremd.

Anthony Bourdain ist mir in mindestens 3 Berufen ein wertvoller Kollege: Koch, Manager und Lebensgourmet. Mit diesem Buch wurde er weltberühmt.



Und jetzt reist er, auf der Jagd nach dem vollkommenen Genuss, um die Welt. Er will uns begreifbar machen, was das We-



sentliche von gutem Essen ausmacht. Entscheidend ist nämlich wann, wo und zu welcher Gelegenheit man etwas isst. Eine ver-

brutzelte Bratwurst nach einer durchzechten Nacht kann göttlich schmecken, ein perfekt komponiertes Drei-Sterne-Menü nicht minder, aber es muss das Drumherum stimmen. Jede Region hat ihre besondere Spezialität, denen jagt er hinterher und er isst einfach alles. In Portugal nimmt er an einem "Schlachtfest" im besten Sinne des Wortes teil, in Frankreich überprüft er, ob es noch so schmeckt wie in seiner Kindheit. Er zieht durch die Tapas-Bars von San Sebastian, kippt in Russland Wodka in rauen Mengen runter, und kostet in Tokio Fugu, den giftigsten Fisch der Welt. Woher ich das alles weiß? Auf www.dmax.de, dem neuen Männersender, kommen pro Woche mindestens 2 Folgen, die für mich jedes Mal ein Höhepunkt sind. O.K., in diesen 45 Minuten sind, aufgrund der genialen Schnitttechnik, mindestens 120 normale Fernsehminuten untergebracht Das ist schon etwas anstrengend. Ein Hit dieser Sendung sind die Kommentare Anthonys. Man stelle sich einen geistreichen, witzigen Exzentriker der Superlative vor, genussüchtig, mutig und klug. Eine Mischung aus Robbie Williams, Harald Schmidt, Reich-Ranitzki und Henry Miller. Es ist so, als sei man mit 5 Freunden unterwegs. Vorwiegend dort, wo man sich nicht hintraut, niemals hinkommen würde oder es sich nicht leisten kann. Und überall wird das seltsamste und tollste gegessen und getrunken, was es gibt. Vorsicht dieser Mann hat nicht nur Drogenerfahrungen, er ist selber eine Droge. Ein echter Botschafter der Lebensfreude. Ich war letzte Woche mit ihm in China unterwegs. Da habe ich gelernt, wie man ohne Karte in Peking das Restaurant mit der besten Pekingente findet. Und

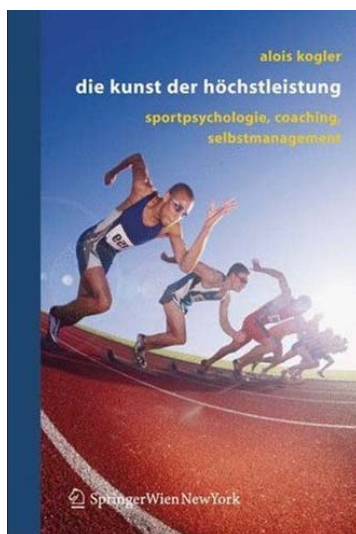
wovon eine Superpekingente sich von einer normalen Pekingente unterscheidet. Und warum gerade die ärmsten Fischer in der Provinz Erhai das beste Essen kochen. Weil sie mit dem auskommen müssen, was da ist und weil sie gerne gut essen. Was für eine geniale Lektion für mich, einen bereits bajuwarisch infizierten Wohlstandsbiergartenbesucher. Selbstverständlich nehme ich die ganzen Sendungen auf und konserviere sie auf DVD. Denn ich liebe den Wiederholungsgenuss. Mit viel Vorfreude, reichlichst Hauptfreude und jeder Menge Nachbereitungsfreude.

5. Was wir alle von Fabian Hambüchen lernen können?

Dieser junge Mann verblüfft die Welt. Er gewinnt eine Meisterschaft nach der anderen und ist immer gut drauf. Geboren am 25. Oktober 1987 ist er seit diesem Jahr der jüngste deutsche Weltmeister am Reck. Auf die Frage von Günther Jauch, in der Sendung Stern TV, was er denn da nun wohl mit seinem Onkel, der ihn als Mentalcoach betreut, mache, antwortete er ganz frech: „Tja das wüssten Sie wohl gerne, Herr Jauch! Aber von mir erfahren Sie nix.“ Was für ein genialer Marketingtrick. Egal, was er auch immer von Visualisieren und mentalen Stressbewältigungsstrategien erzählt hätte, jeder hätte wieder gedacht, wie langweilig, das kann ich doch auch. Stimmt. Können tut es jeder. Aber machen !!! Wer sich mit dem sympathischen jungen Mann näher beschäftigen will, klicke einfach hier www.fabianhambuechen.com/

Was hat er was wir nicht haben? Er ist schon mit 20 dort, wo andere selbst mit 80 niemals hinkommen werden. Er ist erfolgreich im Leistungssport und im Leben. Er hat ein hervorragendes Selbstmanagement. Im Umgang mit Gefühlen, mit Zielen, mit Stress, mit Gedanken, mit anderen und mit Herausforderungen. Lieber Leser, wenn Du dieses Wort SELBST-MANAGEMENT ab sofort zu Deinem Wortschatz dazufügst, so, dass Du es 10 Mal pro Tag sagst und mindestens 20 Mal pro Tag denkst, dann ist das für mich wie ein Weihnachtsgeschenk. Denn das ist mein Ziel für diesen Newsletter. Neugierig zu machen. Bestimmte Gedanken zu erzeugen, zu verbreiten und dafür zu sorgen, dass andere diesen Gedanken denken. Selbstmanagement. (In einem der letzten Newsletter ging es um Erlebnisverarbeitung). Selbstmanagement, tja was ist das eigentlich?

Es ist nun schon seit ca. 20 Jahren üblich, dass die besten Selbstmanagementtechniken aus dem Hochleistungssport kommen. Dieses Schmanckerl, von Professor Alois Kogler aus Graz, ist nicht



umsonst gleichzeitig in Wien und New York erschienen. Worüber Vera Birkenbihl vor 20 Jahren noch predigte, die gehirngerechte Darstellung von Inhalten, ist hier

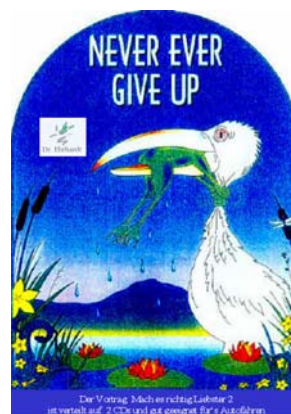
so eine angenehme Realität geworden, dass man nur noch begeistert sein kann. 35 Kapitel Selbstmanagement vom Feinsten, Edelsten und qualitativ Besten, was es in unserer Branche gibt. Frohe und spannende Weihnachten.

6. Weihnachten für Kraftquellentrainingsabsolventen

Lieber Leser, lieber Freund der Erfolgsübung 5, lieber Absolvent des Kraftquellentrainings. Wir haben bald den Kurs 159. Und es geht weiter und weiter.

Es gibt Neuigkeiten. Für alle die, die mit dem täglichen Umsetzen ihrer Ergebnisse des KQT etwas nachgelassen haben, gibt es jetzt die Fortsetzung des Vortrages „Mach es richtig Liebster!“ Der heißt jetzt „Ja, ich will“ und ist für jeden Kraftquellentrainingsabsolventen auf Anforderung b.medicini@mental-fit.de kostenlos erhältlich. Darin wird erklärt, warum es eventuell mit den Wirkungen nachgelassen hat, warum das damals alles so leicht war, und was man tun muss um das Gelernte nicht nur zu reaktivieren, sondern für immer zu installieren. Auf geht's.

Hier das Bild der Rückseite des CD-Sets.



Warum sind so lange keine Newsletter erschienen? Das hängt mit den Hintergrundarbeiten zur Neugestaltung von www.mental-fit.de zusammen. Die Umstellung

auf Typo 3 ist technisch mit etwas Arbeit verbunden. Die inhaltliche Neuausrichtung erwies sich allerdings als echte Herausforderung. Was ist das drängendste und derzeit ungelösteste Problem der Zielgruppe: Leute, die bei Google „mental fit“ als Suchbegriff eingeben?

1999 war das Neugier und Nichtwissen. Meine damalige Strategie war die Verwöhnung mit sehr viel Spezialwissen. Etwas, das woanders viel Geld kostet, gab es hier geschenkt.

Heute, 2007, sind wir fast 10 Jahre weiter. Die Anfrage „mental fit“ ergibt soeben bei Google **10.900.000** Treffer. Das ist ganz schön viel. Meine Recherche zu mental-fit im öffentlichen Bewusstsein ergab: Was 1999 noch ein exotischer Wissenscocktail für Neugierige war, ist 2007 die pure Überlebensstrategie. Die jeder braucht. Egal ob er den Begriff mentale Fitness überhaupt kennt.

Wer den Zustand und das Thema mental-fit ignoriert, für den bedeutet es: Gefährdet sein durch BURNOUT. Damit wurde dieser Newsletter begonnen und das ist das durchgängige Thema der Neueröffnung von www.mental-fit.de. Wir werden dieses „historische“ Ereignis zu gegebener Zeit mit einer extra Mitteilung würdigen. Seit meinem Studium in Jena identifiziere ich mich mit der Aufgabe, psychologische und mentale Lebenserleichterungsstrategien aller Art, für jedermann pragmatisch einfach, verfügbar zu machen. Deshalb ist der Relaunch von mental-fit ein wenig aufwändiger als geplant geworden. Dafür wird es wieder sehr gut.

Das Versenden von Newslettern unterliegt, in Zeiten von Spamfiltern und blanken Nerven bei überfüllten Emailbriefkästen, nunmehr auch neuen Spielregeln. Mein Ergebnis siehst Du hier vor Dir. Der Newsletter in Typo 3 direkt auf unserer Website. Ein

neues Gewand, eine neue Technologie und mehr Sicherheit und Lesefreude für alle. Nur Technik die funktioniert, fasziniert. Newsletter die nerven, werden mit dem Spamfilter entsorgt. Das ist auch mit unseren pdf's oft passiert. Auch großen Firmen, mit aufwändig gestalteten Html-Newslettern, passiert das immer öfter. Wir sind jetzt technologisch einfach mal 3 Etappen vorwärts gedüst und sind gespannt, wie lange das hält.

Weitere gute Nachrichten sind:

Die Dr. Ehrhardt Akademie für Mentale Fitness wird immer mehr in Aktivitäten des öffentlichen Lebens verwickelt. Mit Prof. Geissler von der Universität Hamburg wurde gemeinsam ein Tool: „Virtuelles Selbstcoaching“ entwickelt, welches demnächst auf unseren Seiten zur Verfügung steht. Dort hat man, gegen eine geringe Gebühr, die Möglichkeit Coachingthemen des Alltags selber zu bearbeiten.

Des Weiteren sind Kooperationen mit der LAS, der Leadershipakademie in Sankt Gallen, einer ähnlichen Einrichtung wie der 1. Mentalen Führungsakademie Deutschlands®, in Verhandlung.

Im April plane ich, gemeinsam mit dem www.chefchannel.de, eine Reihe von Burnout Kongressen für direkt und indirekt Betroffene, u.a. Personalchefs und Krankenversicherer, die für die falsche Lebensweise ihrer Versicherten bluten müssen und deshalb, aus Kostengründen, lieber in Vorsorge investieren wollen. Denn die Zeit läuft gegen uns. Gegen jeden, der seinen burnout, der sich ja immer langsam nähert ignoriert. Als Warnung diene dieses geniale Bild: .

Zurück zum Weihnachtsfest. Der kleine Zusatzurlaub zwischendurch.



Lieber Leser,
genieße was das Zeug hält und freue Dich auf alles was Du selber in deinem Leben noch gestalten und veranstalten wirst. Entweder so



oder so



Wir,
die drei aus Holzkirchen
vermuten wieder mal so



Wir freuen uns über jedes Feedback.

Der Redakteur
Werner Ehrhardt
das emotionale Hinterland
Barbara Ehrhardt
und die Security im Hintergrund
Bianca Medici



Bildernachweis istockphotos, fotalia und amazon