

Der Mental-Coach

Nachrichten aus der Dr. Ehrhardt Akademie für Mentale Fitness

Ausgabe März 2008



Du bist oben auf dem Berg oder mitten in Deinem Ziel. Es durchrieselt einen und kribbelt wie verrückt. Das Raum-Zeit-Gefühl ist aufgehoben. Du erlebst grenzenlose Freiheit und Harmonie. Dein bisheriges Leben zieht vorbei, Du siehst eine wunderbare Zukunft, alle Probleme sind weit weg, oder eine innere Stimme sagt etwas Wichtiges zu Dir und Du weißt: Alles war und ist gut. Dieses Gefühl will man doch wieder haben, oder? Man müsste nur die Augen schließen und träumen.... „Wenn Du Buddha triffst, schlag ihn tot“, sagen die Mystiker. Sie meinen damit genau dieses zielgerichtete Phantasieren, der

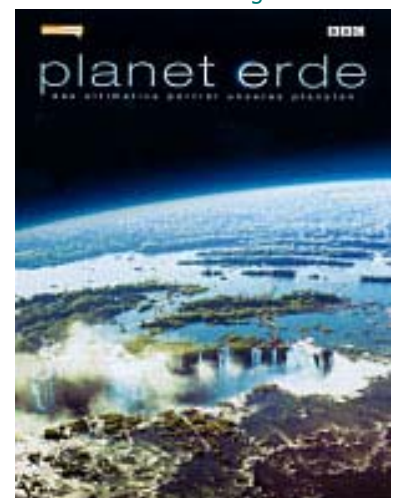
obersten aller Gotteseerfahrungen, oder wie wir Mentalcoaches sagen eine Alpha-Theta-Delta-Erfahrung. Sie passiert einfach, man kann sie nicht erzwingen. Diesem „Großen Loslassen“ ist dieser Newsletter gewidmet. Es wird also spannend.

Die Themen

1. Es wird Zeit sich einen Beamer zu kaufen - der Kinofilm „Planet Erde“ ist als DVD erhältlich
2. Ozeanisches Glückserleben - ich will es wieder haben - die große Versuchung
3. Das kleine und das große Loslassen - was wir von Hubert von Goisern lernen können
4. Der Tipp für Geschäftsleute: BNI Wie komme ich zu neuen Kunden
5. Die Kunden von Mental-fit sind eine interessante Zielgruppe - lasst uns netzwerken...
6. Angebote in eigener Sache: EKS, das Tiefentpannungscamp, Psychotherapie und Lebenshilfecoaching
7. Vom Eise befreit sind Strom und Bäche: Der Wunsch für den Weg

1. Jetzt gibt's kein zurück mehr - der Beamer und die Leinwand müssen her – diese DVDs sind einfach zu gut

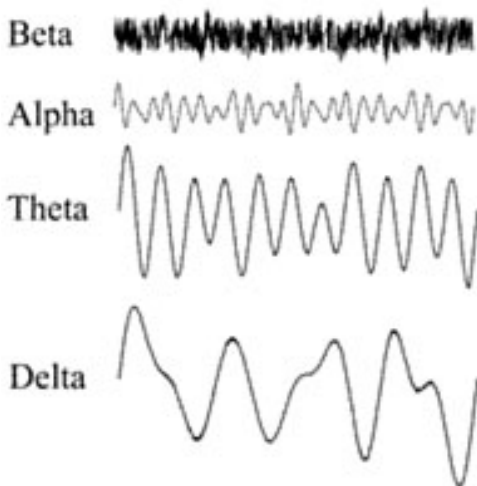
■ Alle deutschen Fernsehanstalten haben darüber berichtet: ARD, ZDF, RTL, NTV und Sat1 - die Bilder vom einsam schwimmenden Eisbären, den durstigen Elefanten in der Kalahari, dem Hai der die Robbe in der Luft zerfleischt, gingen um die Welt. Und schon gibt's die 6 DVDs im Handel. Spätestens jetzt hat man gute Karten in der Familie die Anschaffung Beamer und Leinwand neu zu diskutieren. Denn diese DVDs sind keine normalen Filme mehr, das sind auch nicht einfach nur Kunstwerke, das sind garantierte kollektive Verschmelzungserlebnisse. Und das funktioniert nun mal erst ab 2,40 m mal 1,60 m und bei vollem Sound. Der Spruch „das hat die Welt noch nicht gesehen“ ist diesmal voll wahr. Eben sieht man noch die größten Mammutbäume der Erde von oben, dann klettert ein Mann daran hoch, eben verfolgt der Hubschrauber noch die Wölfe aus der Luft, wie sie die Karibus verfolgen, dann ist man mittendrin wie sie gerissen werden, eben sieht man die Delphine noch von oben durchs Meer jagen, dann sieht man den Makrelenschwarm von unten und dann wie die Delphine sie in großen Mengen konsumieren. Es gibt hochauflösende Bilder aus dem Weltraum, Zeitrafferaufnahmen von Tropenstürmen, dem Indian Summer, der Kirschblüte in Japan oder der Überflutung des Okawangodeltas. Mal ist man in 3000 Meter Tiefe auf dem Grunde des Ozeans und gleich wieder über dem Himalaya. Unglaublich. Die Wüste Gobi im Winter, die Tepuis in Venezuela, unter der Eisdecke des Baikalsees, jagende Schneeleoparden, so viel Urlaub in so kurzer Zeit kann man gar nicht machen. Und immer ist man oben drüber und gleich wieder mittendrin.



Nach 5 Jahren Dreharbeiten ist einer der grandiossten Filme aller Zeiten fertig geworden. Unsere Mutter Erde wurde aufgenommen wie noch nie. Hier hilft nur eins. Budget freimachen, kaufen, anschauen, verschmelzen. Das drüber reden, was da so in einem passiert, kann zum größten Selbsterfahrungstrip Deines Lebens werden. Weil hier jeder etwas ganz anderes erlebt. Da passieren Dinge, für die hat man noch keine Worte oder man hat sich noch nie getraut es so zu sagen. Wie soll man denn asexuelle Verschmelzungserlebnisse auch benennen? Ich weiß nur eins: Diese DVDs schauen wir jetzt öfter. Einfach nur so zu zweit, oder mit Freunden die zu Besuch sind, oder alleine, wenn ich mir etwas Gutes tun will. Es ist so wie früher, als ich noch klein war und wir in der Kirche sehr laut und mit voller Hingabe gesungen haben: eine feste Burg ist unser Gott. Pfarrer Kamann war damals für mich der klügste und liebste Mensch der Welt und wenn er nach dem Pflaumen pflücken sagte, jetzt können wir mit Gottes Segen unseren Pflaumenkuchen backen, dann wusste ich zwar nicht welches Gewürz Gott zum Pflaumenkuchen beisteuern würde, aber ich wusste: Alles ist gut. Alles wird gut. Und alles war gut. Ich bin gespannt auf Deine Wirkungsbeschreibungen. Bitte schick sie an: Dr.E@mental-fit.de. Ich würde sie gerne zusammenfassen, vergleichen und veröffentlichen.

2. Ozeanisches Glückserleben - ich will es wieder haben - die große Versuchung

Egal, ob man das große ozeanische Glückserleben auf einem Berggipfel hatte, mittendrin bei extatischem Sex, beim Flug über den Grand Canyon, bei einem Gespräch mit Freunden, beim Einlauf nach einem Marathon, bei einer Sauf- und Singorgie auf dem Oktoberfest, beim Tauchen und Schwimmen mitten im Fischschwarm, oder beim Betrachten eines Bildes im Guggenheimmuseum, meistens hat man hinterher das Bedürfnis, das würde ich gerne wiederholen. Das will ich wieder haben. Das muss ich noch mal erleben.



Und hier beginnt das Drama. Rein sachlich handelt es sich um das gleichzeitige Erleben von Alpha-, Theta- und Deltawellen. So sehen sie aus. Die Gedanken sind abgeschaltet. D.h. man ist nicht mehr im normalen Wachbewusstsein der Betawellen. Man ist ganz klar und hellwach und erlebt alles sehr deutlich und bewusst. Das sind die Alphawellen. Dazu kommen intensive Gefühle von Freude, Kraft, Optimismus, Harmonie und Lebensfreude, das sind Elemente von Thetawellen. Und jetzt kommt der Hit: die Deltawellen. Die Gefühle verdichten sich und werden noch intensiver. Sicherheit, Freude, Extase, Harmonie und Zuversicht sind nicht mehr unterscheidbar. Sie verschmelzen zu etwas Neuem. Dazu kommt, dass das Raum- Zeit-Gefühl schon eine Weile völlig aufgehoben ist. Es gibt keine Zeit mehr. Keine Gegenwart, keine Zukunft, keine Vergangenheit. Alles ist parallel gleichzeitig in mir. Die Psychologen nennen das nüchtern: ozeanisches Glückserleben. Die Wahrnehmung von innen und außen verschwimmt. Wenn dann noch eine (ganz klare und lie-

bevolle) innere Stimme zu einem spricht, dann weiß man: das ist wahr, das ist gut und das ist ewig. Und das was man mit dem inneren Auge sieht, ist ebenfalls wahr. Man würde sich dafür eher auf dem Scheiterhaufen verbrennen lassen als zu sagen, das sei eine Einbildung. Befindet man sich dann zufällig in einer Höhle in Lourdes und sieht eine weibliche Erscheinung im Licht, oder Manitou sagt einem seinen neuen Namen, gibt es keinen Zweifel mehr. Es ist so. Galileo ließ sich dafür verbrennen und große Feldherren haben in diesem Zustand ihre Soldaten begeistert ins Gefecht geführt. So langweilig wie der Spruch „für Rom“ oder „für Mütterchen Russland“ auch immer sein mag, der Tonfall dessen, der ihn über die Menschenmassen „schrie“, war für alle der Beweis: Der da befindet sich im Zustand der Gnade, der Extase und der Sicherheit. Wir können ihm folgen. Erstaunlich oder? Und doch so einfach erklärbar. Seit es das EEG und die Computerresonanztomographie gibt. Eines dieser Alpha-Theta-Delta-Erlebnisse dürfte jeder kennen. Stelle Dir vor, Du bist auf einem Konzert, bei Schiller, den Stones, Patricia Kaas oder Grönemeyer. Nachdem viele hundert oder sogar tausend Leute längere Zeit zusammen gesungen und getanzt haben, kommt es zum unvermeidlichen: die Feuerzeuge werden geschwenkt. Und wiedererkannt?

Natürlich sind diese Erlebnisse wunderbar. Und es gehört zur Natur des Menschen, dass man das was einem gut tut wiederholen will. Nur kann man Dinge die unwillkürlich ablaufen nicht willkürlich erzeugen. Genauso wenig wie man auf Befehl einschlafen oder eine Erektion erzeugen kann, kann man sich keine Freude befehlen oder Alpha Theta Delta. Hier helfen weder Dormutil und Viagra, weder Gras noch Kokain. Hier versanden die Groupies im Alkohol und hier greifen die Kreativen zum weißen Pulver. Die Nebenwirkungen haben manchen schon nach Stadelheim oder in die Türkei geführt.

Was ist zu tun? Entspannung erlernen natürlich. Gründlich und am besten über mehrere Kanäle gleichzeitig. Autogenes Training plus Muskeltiefentspannung nach Jakobsen, plus Musiktiefentspannung nach Schwabe, plus



Mindmachines plus Coaching bis zur Zielerreichung. (Unser nächstes Entspannungscamp beginnt übrigens im Mai, Details über b.medici@mental-fit.de). Der erste Schritt ist sicherlich soeben gemacht. Das Wiedererkennen einiger der schönsten ozeanischen Verschmelzungserlebnisse Deines Lebens. Und Du hast jetzt die Gewissheit, egal wie oft ich es auch schon immer falsch gemacht habe. Man kann diese Zustände, wenn man weiß wie es geht, mit mentalen Strategien „erzeugen“. Und wer will das nicht?

3. Das kleine und das große Loslassen - ja huchhei - was wir von Hubert von Goisern lernen können

■ Im letzten Kraftquellentraining wurde ich von einer Teilnehmerin an dieses wunderbare Konzert erinnert. Ich war 1994 im Abschiedskonzert von Hubert von Goisern mit den Alpinkatzen und verstand die Welt nicht mehr.



Wie kann man, wenn man so viel zu sagen hat und so viele Menschen einem vertrauen, einfach aufhören. Ist das nicht Egoismus und Narzissmus in Reinkultur? Und die Begründung „die Tourneen arten langsam in Arbeit aus und ich will wenn ich singe dabei authentisch sein“. Ja wo leben wir denn? Wer kann sich denn solche Luxusbedürfnisse noch erlauben? Du musst doch die Welt retten Hubert. Wenn Du den „Kuamelcher“ singst, oder „Wieder hoam“ da steht doch die Zeit still. Da werden die Menschen doch religiös und demütig. Du hast doch eine Aufgabe, Hubert! Du musst singen. Am besten vor Millionen von Menschen. Was der Papst nicht schafft und die deutschen Bischöfe, du kannst es doch. Bitte, bitte bitte bleib!“ So wie ich sprach und dachten damals viele. Und erst später habe ich’s begriffen. Dieser radikale Schlusstrich unter die Arbeit mit den Alpinkatzen war eine noch viel wertvollere öffentliche Lektion als seine Lieder und Texte.

<http://www.hubertvongoisern.com/de/alpinkatzen/danach.html>

Seitdem höre ich seine Lieder noch viel lieber, auch und gerade dann wenn es darum geht wieder mal etwas sehr liebes und schönes loszulassen. Denn genauso wie Hubert von Goisern danach etwas völlig Neues angefangen hat, genauso hat er sich weiter entwickelt und ist mittlerweile auch an vielen anderen Orten der Welt (Afrika, Tibet) aktiv gewesen. So, dass ich/man heute schon wieder Danke sagen kann. Wer

also ein Geschenk für Freunde sucht, der klicke einfach auf dieses Bild und schon wieder ist eine Seele vorm Untergang gerettet. So sprach und dachte man ja wirklich im Mittelalter. Und auch dazu gibt’s wieder was Neues. Von Frank Schätzing: Tod und Teufel heißt das neue Hörbuch. Es ist genauso spannend wie „Der Schwarm“ und ist halt ein historischer Krimi. Wozu brauchen wir im neuen Jahrtausend den Perspektiventausch ins Mittelalter? Genau deshalb. Wegen dem Perspektiventausch. Wenn man z.B. die Armut der Kenianer - die sich gerade wegen des Wahlbetruges eines „Großkopferten“ im Zustand des Altersstarrsinnns versuchen stämmeweise umzubringen - vergleicht mit den sozialen, materiellen und Sicherheitsstandards in denen wir in Deutschland leben, kann man verstehen wozu ein Perspektiventausch gut ist. Um zu erkennen, dass die Deutschen, auch wenn die Rente immer weniger, die Steuern immer höher und die Inflationsrate immer größer wird, immer noch zu den Völkern mit dem höchsten Lebensstandard, dem besten Gesundheitssystem und der besten persönlichen Sicherheit der Welt leben. Warum wollen denn alle zu uns um hier zu leben? Vor kurzem sah ich einen Bericht über Wolgadeutsche in Berlin. Witwer und Witfrauen. Sie hatten keine Arbeit, gut eingerichtete Wohnungen, sie hatten Zoff und Ablehnung seitens der Mitbewohner in Marzahn, aber sie gingen regelmäßig zu ihren Treffen und sangen und TANZTEN gemeinsam. Sie sagten „In der Ukraine waren wir die Deutschen, hier sind wir die Russen. Wir waren und sind immer die Abgelehnten und die Ausgegrenzten. Aber jetzt leben wir in Deutschland. Wir sind am Ziel.“ Was haben die wohl alles losgelassen. „Wenn der Schüler bereit ist, ist der Meister nicht weit“ sagen die Mystiker. Alpha Theta Delta. Loslassen will gelernt sein. Danke Hubert.



4. Der Tipp für Geschäftsleute: BNI Wie komme ich zu neuen Kunden

■ Im August 2007 erfuhr ich das erste Mal von BNI. Der Name Business Network International ist eher abtörend. Zu wissen, dass sich hier jeden Dienstag von 7.00 bis 8.30 Uhr 30 Unternehmer zum Frühstück treffen, mit dem einen einzigen Ziel, sich gegenseitig weiter zu empfehlen, ist schon leichter vorstellbar. Jede Branche ist nur 1x vertreten. Es gibt sehr klare Spielregeln und klare Werte wie Qualität, Ehrlichkeit und Zuverlässigkeit. Wer mein Chapter näher kennen lernen will, bitte schön: www.bni-dravit.de und wer suchen will wo in seiner Gegend die



nächste Möglichkeit ist seine Umsätze zu erweitern der schaue hier <http://www.bni.eu/deutschland>. Was mich an dieser Gruppe besonders begeistert ist nicht nur das geliebte

Win-Win und das gelebte Tit-for-Tat, sondern dass hier alles Leute sind, die ihre fachliche Einzigartigkeit genauso leben wie ihre „Schrulligkeit“. Wenn man nicht nur zusammen Geschäfte macht, sondern auch sehr viel lacht und Konflikte sofort löst, dann ist das schon eine gelebte Unternehmerqualität, die nicht alltäglich ist. Mit dem Weiterempfehlen ist das ja so eine Sache. Wir (Barbara und ich) leben ja nun zu über 90% von der Weiterempfehlung unserer zufriedenen Kunden. Eigentlich müssten wir schon 10 Lizenztrainer beschäftigen. Wenn alle die, die mit uns zufrieden sind und uns weiterempfehlen dies erfolgreich tun würden. Weit gefehlt 98% aller Weiterempfehlungen laufen ins Leere. Da wird mit Enthusiasmus und wenig Freiraum auf die armen, nichts ahnenden Freunde, Geschäftspartner und Familienmitglieder eingeredet, „du musst dahin, das ist soooo gut“, dass denen oft nur eines übrigbleibt. „Ich muss gar nichts.“



Kommunikation mit Freiraum und in den Wertesystemen des anderen ist in Deutschland offensichtlich etwas sehr exotisches. Bei BNI werten wir z.B. genau aus, warum die eine Empfehlung gut funktioniert und die andere gar nicht. Der emotionale Hintergrund, warum so viele Kraftquellentrainingsabsolventen

irgendwann aufhören uns weiter zu empfehlen sind die Ablehnungen. Wer kann schon mit der Ablehnung umgehen, dass man es gut mit dem anderen meint, etwas empfiehlt was einem persönlich wichtig und heilig ist und dann ein kaltes sachliches NEIN hört. Wohl wissend, dass die, die da sagen „das brauche ich nicht“ die Dankbarsten wären. Das tut 3x weh. Und genau diesen Schmerz tut man sich nicht ein zweites Mal an. Schade. Schade für Dich, schade für den Anderen, schade für das Kraftquellentaining und schade für die Welt.

Natürlich wäre ich nicht ich, wenn es nicht auch hierfür einen Plan B gäbe. Wer seine Weiterempfehlungsqualitäten verbessern will, der kann an einem 2,5 Tage Weiterempfehlungs-Kommunikations-Training in Holzkirchen teilnehmen. Es entstehen nur Kosten für Reise und Hotel, Barbara kocht und ich trainiere. Dass da auch viel gute Stimmung ist, kann man unschwer erkennen. Meine Email ist bekannt, der erste Schritt ist bekanntlich der emotional intensivste. Dieses Weiterempfehlungs-Kommunikations-Training ist gedacht für jemanden der uns von reinem Herzen weiterempfehlen möchte und sich ärgert warum es nicht mehr klappt UND der natürlich auch sein Weiterempfehlungsverhalten für seine Firma optimieren will. Die Summe von beiden Motivationen ist die Beste.

■ Ich habe mit BNI seit Dezember 2007 bisher 12 T€ Umsatz gemacht, in beiden Geschäftsfeldern: als Psychotherapeut für Privatpatienten und als Mentalcoach und Trainer für Geschäftsleute. Unser Steuerberater macht mittlerweile 50 % seines Umsatzes über BNI. Ich bin natürlich ganz zufällig der Trainingsverantwortliche unseres Chapters. Und was habe ich am meisten gelernt bisher: wie wirkungsvoll eine gelungene 60 Sekunden Präsentation sein kann, wenn man genügend übt. Wer sich für das Modell von BNI interessiert, rufe mich an, ich berichte gerne. Das ist einfach eine tolle Sache. Und wer zu spät kommt, den bestraft das Leben. Holzkirchen z.B. war schon genauso zu wie München und ich diese jetzt jeden Dienstag früh nach Unterhaching. Mit Vergnügen, Vorfreude auf dem Hinweg und Genugtuung auf dem Rückweg. Freunde sollten sich gute Dinge immer weiter empfehlen.

■ Hier ein Tipp außer der Reihe. Mit dem Visualisieren kann man es ja nicht genug halten. Diesen Tipp las ich gerade auf der Seite von einem Geschäftsmann, der Partner für sein Business in Dubai sucht und mich (sicherlich nicht umsonst) angesprochen hat. Es handelt sich um einen [Einkommensvisualisierer](#). Man gibt einfach sein monatliches Zielgehalt ein, klickt auf „Euro“ und "calculate" und schon wird Dein Verdienst in der Zeit, in der Du auf den Bildschirm schaut, dargestellt. Mein Kommentar: „lustig und anschaulich“: Die rechte Gehirnhälfte kann einfach nicht genug Futter bekommen. Und Visualisieren ist und bleibt nun mal eine der kraftvollsten Mentaltechniken.

5. Die Kunden von Mental-fit sind eine interessante Zielgruppe - lasst uns netzwerken....

■ Tja wir sind schon ein eigenes Völkchen, die Absolventen der Dr. Ehrhardt Trainings. Klar im Kopf, immer in der Lage sofort auf Power, Sieg und „Ich glaube an mich“ umzuschalten, die eigenen Werte, Stärken und Bedürfnisse klar vor Augen habend und demzufolge nicht so leicht manipulierbar zu sein, dazu noch diese Superfähigkeit aus Kraftfressern und anderen mentalen Barrieren einfach aussteigen zu können, immer in Gewinner-Gewinner-Kategorien denkend und dann noch diese Fähigkeit, Konflikte partnerschaftlich lösen zu können, wo gibt es schon so eine Community?

Es gibt sie einfach und sie wird immer größer. Verständlich, dass die Subgruppe der aktuellen Singles da auf die Idee kommt, lass uns doch mal ein Treffpunkt ausmachen, wo man sich kennen lernen kann, am besten mit Urlaub und Action verbunden, das wäre doch eine gute Idee. Ist es. Deshalb rufen wir hiermit Interessenten des weiblichen und des männlichen Geschlechts auf, ihr Interesse über sekretariat@mental-fit.de zu bekunden. Es gibt einen Hamburger KQT-Absolventen der ist bereit, ein solches Event zu organisieren. Im wunderschönen Monat Mai, in einem schönen Wellness-Hotel in Österreich, mit Action und Co Wir leiten die Daten weiter und wenn die Gruppe groß genug ist, habe ich sicherlich auch ein paar pffiffige Programmablaufpunkte beizusteuern...

■ Dann habe ich da jetzt einen Kontakt zu einer Gruppe von Geschäftsleuten, die bereits mit Mitarbeitern in Dubai vor Ort sind und die a) das Unmögliche gerne organisieren und b) Unternehmern gerne ihr Know how und ihre Kontakte zur Verfügung stellen, die in Dubai Geschäfte machen wollen. (Ich gehöre übrigens auch dazu). Ein

Anruf genügt 08024 9939 0 und wir vermitteln den Kontakt. Rechts im Bild ist der aktuelle Baufortschritt des Turms von Dubai zu sehen, der bald höchste Turm der Welt. Die Marketingstrategie des Scheichs Al Maktoum, vor kurzen zu Gast in Berlin, mit Superlativen auf sich aufmerksam zu machen, scheint aufzugehen. Die Skihalle wäre wohl zu 93 % ausgelastet. Und weil das Konzept mit dem Schnee so gut läuft, gibt es jetzt (wegen der Hitze) auch noch die Chillout-Bar. Hier ist alles aus Eis, die Bar, die Tische, die Stühle, der Bartresen und auch die Cocktailgläser. Verrückt oder?

■ Es gibt immer wieder Mitmenschen, die sich gerne selbständig machen würden, aber denen das eigene Geschäftskonzept fehlt. Auch hier habe ich immer Informationen über bewährte und brandneue Konzepte. Wo es sich lohnt zu den ersten zu gehören. Ich berate und vermittele gerne, das gehört zu meinen Lieblingsbeschäftigungen und ist zumeist kostenfrei. Anfragen bitte direkt an mich: Dr.Ehrhardt@mental-fit.de



6. Angebote in eigener Sache: EKS, das Tiefentspannungscamp, Psychotherapie und Lebenshilfecoaching

■ Nicht kostenlos (Berechnung nach Tagessatz) und ziemlich beeindruckend sind die Erarbeitungen von EKS-Unternehmenskonzepten. Ich habe Anfang der 90er Jahre eine solche Lizenz erworben. Es gibt sehr viele Unternehmen, die laufen einfach schlecht. Weil sie etwas anbieten, was viele anbieten. Und dann muss man über den Preis verkaufen. Das tut weh und führt in den Ruin. Besser wäre es nicht nur drei zusammengezümmerte Aussagen zu den USP (Unique Selling Proposition) zu haben (Dinge wodurch man sich von anderen unterscheidet), sondern ein absolut einmaliges Geschäftskonzept. Dazu gibt es die Engpass-Konzentrierte Strategie nach Kurt MEWES. MEWES hat einige tausend Unternehmen, die schnell von null auf hundert gestartet sind, und dann aber auch dauerhaft oben geblieben sind, untersucht und hat deren Know how als EKS Strategie zusammengestellt. Die ist im Internet nachzulesen www.eks.de und leicht zu verstehen. Aber überhaupt nicht leicht umzusetzen. Dazu braucht es einen neutralen und erfahrenen EKS Coach. Da ich seit 1995 Trainer und Unternehmer bei der Erarbeitung und Umsetzung ihrer EKS begleite, verfüge ich hier über ein intensives Know how aller Fallstricke, Fallgruben aller Chancen und aller Risiken, auf die man sich hier einlässt. Ehrlich gesagt, etwas Einfacheres und Sichereres gibt es nicht. O.K. es ist mit richtiger Arbeit verbunden. Aber wenn man das Unternehmenskonzept einer Firma nach EKS vergleicht mit den Kosten der üblichen Hobbyfirmengründungen oder den Kosten für ein Franchise-Unternehmen, da wird es doch sehr anschaulich. In der Woche nach Ostern begleite ich wieder einen gestandenen Münchner Unternehmer bei einer EKS-Neupositionierung. Interessenten wissen, wie sie mich erreichen.

■ Im Mai startet ein Training, das es bisher einzeln noch nicht gab. Das Dr. Ehrhardt Entspannungscamp. Es wendet sich an alle, die es bisher nicht geschafft haben, aktive Entspannungsverfahren zu erlernen. Und an solche, wo es mit dem Abschalten und Loslassen, auch nach mehreren Monaten Einsatzes von passiven Entspannungsverfahren, immer noch nicht klappt. Als Unternehmer braucht man aber mehrere aktive Entspannungsverfahren. Mehrfach täglich. Autogenes Training vor jedem wichtigem Gespräch und vor jeder spannenden Besprechung. Muskeltiefentspannung, wenn man sich wieder mal aufgeregt oder zu sehr aufgeregt hat. Tiefentspannung mit Musik um wieder zur Besinnung zum kommen, um den Alltag zu sortieren und um sich neben sich und seine Gefühle zu stellen, wenn einen die Gefühle wieder mal überfluten. Und die Mindmachine, wenn man vor lauter ausgepowert sein, nicht mehr schlafen kann. Diese 4 Verfahren werden in einem Training von 6 Tagen erlernt. Im Trainingspreis enthalten sind ein Coaching über 12 Wochen, um das Gelernte optimal (und für immer) in den Alltag zu integrieren, sowie 10 maßgeschneiderte Stressbewältigungsstrategien für die 10 übelsten persönlichen Stressoren, an denen Du bisher meistens gescheitert bist. Wer sich dafür interessiert, lasse sich über Bianca einen Beratungstermin bei mir geben.

■ Aufgrund der Tatsache, dass Barbara in absehbarer Zeit aus dem Trainingsgeschäft aussteigt, haben wir z.Z. die Vereinbarung, dass wir unsere Trainingstage pro Jahr systematisch reduzieren und ich meine Coaching- und Therapiezeiten parallel erhöhe. Das hat für Dich den Vorteil, dass Du mein Know how (in Kenntnis der von mir gewohnten hohen Effektivität) jetzt auch für die Lösung von Lebensproblemen aller Art nutzen kannst. Ideal ist es, wenn Du dann noch privat krankenversichert bist. Was waren so typische Aufträge in dieser Disziplin:

- ✚ Ein Arzt will sich mental „flott“ machen, um im verschärften Konkurrenzkampf gewappnet zu sein bzw. nicht unterzugehen.
- ✚ Ein Student verzweifelt an seinen Motivationsproblemen, je mehr es dem Ende des Studiums zugeht.
- ✚ Ein Außendienstmitarbeiter geht an der Entborgenheit im neuen Bundesland in die Knie.
- ✚ Ein Unternehmer steht plötzlich zwischen 2 Frauen und fragt sich wie er da jemals wieder rauskommt.
- ✚ Eine Frau steht vor einer Krebsoperation und weiß nicht, wie sie das überstehen und aushalten soll.

- ✚ Eltern schicken ihren Sohn, weil der am Gymnasium versetzungsgefährdet ist und auch die Nachhilfelehrer nichts mehr nützen.
- ✚ Ein VIP-Pensionär schreibt seine Memoiren und bittet mich das Ganze auf psychologische Stimmigkeit zu prüfen.
- ✚ Ein Autofahrer ist nach einem Massenunfall, in dem er, im Gegensatz zu seinen Mitinsassen unverletzt geblieben ist, ständig sehr weinerlich und fragt sich, ob das normal ist.
- ✚ Ein Immobilienmakler braucht einen dialogorientierten Gesprächsleitfaden für das Telefonmarketing einer schwierigen Zielgruppe.



Tja Feld-, Wald- und Wiesen-Psychotherapie und -Coaching sagte man da früher dazu. Und es macht mir so viel Spaß und Freude. Ich schöpfe aus dem Vollen. Die Kunden wundern sich, wie wenig Zeit wir brauchen. Und sie haben ab sofort etwas, was sie bisher nicht hatten, bzw. was nur auf einer Visitenkarte stand: Den Coach fürs ganze Leben. Das Erstgespräch findet immer bei mir statt, danach läuft viel über Skype, Videocoaching per Flatrate. Der technische Fortschritt hat auch Vorteile. Ich freue mich über JEDEN neuen Kunden. Gerade die Freunde, Geschäftspartner, Mitarbeiter und Kunden, die einem wichtig sind, von denen man nicht möchte, dass sie schwächeln oder ausfallen, weil man sie braucht und denen man nichts sehnlicher wünscht, als schnelle professionelle und effektive Hilfe. Dafür habe ich mir bei BNI einen Werbespruch fürs Langzeitgedächtnis einfallen lassen: „Ich hole Sie aus jedem Loch und bringe Sie durch jedes Ziel“. Wer sich dafür interessiert schaut bitte hier: www.ehrhardt-coaching.de Und es geht nichts verloren. Als J. L. vor kurzem bei mir war, war er sehr erfreut alle Ergebnisse seines Trainings vor 10 Jahren vor sich zu sehen. Ich bin eben gerne Profi. Neuerdings am meisten für Leute vor, in und nach dem Burnout. Näheres dazu findet man auch hier

http://www.youedu.tv/view_audio.php?viewkey=a3bb4700cfddef19fa23&page=1&view

7. Der Wunsch für den Weg und der Gag zum Abschied



Ein Studienkollege von mir, Dr. Johannes Roth, der viele Jahre vor mir promovierte, arbeitete damals schon (1980) zum Thema Arbeitssucht. Er war sehr gründlich und untersuchte alle Suchten die damals bekannt waren. Sexsucht, Rauchen, Alkoholiker natürlich usw. Sein empirisches Ergebnis von damals stimmt heute noch. Man kann die Sucht nur wechseln, aussteigen aus allen Süchten kann man nicht. Respekt Johannes. Er ist heute Abteilungsleiter der Psychotherapie in der Klinik Berggießhübel und Dozent an der Uni Dresden. Möglicherweise hat die Werbefirma dieses Schokoladenherstellers diese Wahrheit aufgegriffen

und wendet sich jetzt an die vielen zwangsentwöhnten Raucher und alle Workoholics dieser Welt. Bravo Leute.

Was ist nun der heutige Wunsch auf den Weg?

Da viele Menschen sich immer noch nicht getrauen mal richtig Dampf abzulassen, wenn sie wütend oder ärgerlich sind, empfehle ich ihnen:

Bitte ärgern Sie sich.

Schreien Sie einfach alles aus sich heraus, was Sie ansonsten krank macht. Die Welt braucht mehr Frieden, nicht nur in Tibet.



Der Frühling kann kommen, auch wenn der „Osterspaziergang“ vielleicht heuer ein paar Tage später stattfindet.



(Johann Wolfgang von Goethe)

Vom Eise befreit sind Strom und Bäche. Durch des Frühlings holden, belebenden Blick, im Tale grünet Hoffnungsglück. Der alte Winter, in seiner Schwäche, zog sich in rauhe Berge zurück. Von dort her sendet er, fliehend, nur ohnmächtige Schauer körnigen Eises in Streifen über die grürende Flur. Aber die Sonne duldet kein Weißes, überall regt sich Bildung und Streben, alles will sie mit Farben beleben, doch an Blumen fehlt's im Revier. Sie nimmt geputzte Menschen dafür. Kehre dich um, von diesen Höhen Nach der Stadt zurück zu sehen! Aus dem hohlen finstern Tor dringt ein buntes Gewimmel hervor. Jeder sonnt sich heute so gern. Sie feiern die Auferstehung des Herrn, denn sie sind selber auferstanden: aus niedriger Häuser dumpfen Gemächern, aus Handwerks- und Gewerbesbanden, aus dem Druck von Giebeln und Dächern, aus der Straßen quetschender Enge, aus der Kirchen ehrwürdiger Nacht sind sie alle ans Licht gebracht. Sieh nur, sieh! wie behend sich die Menge durch die Gärten und Felder zerschlägt, wie der Fluß in Breit und Länge so manchen lustigen Nachen bewegt, und, bis zum Sinken überladen, entfernt sich dieser letzte Kahn. Selbst von des Berges fernen Pfaden blinken uns farbige Kleider an. Ich höre schon des Dorfs Getümmel, hier ist des Volkes wahrer Himmel, zufrieden jauchzet groß und klein: Hier bin ich Mensch, hier darf ich's sein!

Auf geht's Euer **Werner Ehrhardt**

Wir freuen uns über jedes Feedback, über jede Anfrage, über jeden Auftrag und über jedes Stück Sonnenschein.

- ▶ [vom Newsletter abmelden](#)
- ▶ [zum Mental-Coach-Newsletter anmelden](#)
- ▶ [Der Mental-Coach Newsletter März 2008 \(PDF-Datei zum Download 428 Kb\)](#)

 [Seite drucken](#)

Newsletter von www.mental-fit.de, www.die-besseren.de und www.ehrhardt-coaching.de

© Copyright 2008 Dr. Karl Werner Ehrhardt und disainbyro
Letzte Aktualisierung: 25.03.2008 | [Impressum](#)
Bildrechte: © 2008 istockphoto.com, [Dubaimagazin](#), [BNI](#), [Amazon](#), [Dr. Ehrhardt](#)

