

Dr. Ehrhardt Akademie fuer Mentale Fitness

Dr. Karl Werner Ehrhardt

Wilhelm-Leibl-Straße 4
83607 Holzkirchen Obb.

Telefon: 08024 - 9939-0
Telefax: 08024 - 9939-12

E-Mail: dr.ehrhardt@mental-fit.de
Website: www.mental-fit.de

Willkommen in der Welt der mentalen Fitness des Dr. Ehrhardt

1999 war der Begriff Mentale Fitness noch etwas Exotisches, Erklärungsbedürftiges. Ein Luxusproblem. Etwas, was man nicht wirklich braucht. Dann kamen die Burnouts der Prominenten. Die Einschläge waren immer noch weit weg. Trotzdem ständig Titelseitenthema. Focus, Stern, Spiegel, Bunte. Mit dem Freitod von Robert Enke kam die Betroffenheit. Seitdem sich eine weitere Identifikationsfigur, der sympathische Trainer Rangnick ins Krankenlager abgemeldet hat, kippt die öffentliche Meinung um. Aus Verdrängung wird Panik. Wie gefährdet bin ich. Gibt es Hilfe. Ist es etwas, dem man hilflos ausgeliefert ist. Vielleicht erwischt es mich ja nicht. Plötzlich hat jeder Burnout.

Fakt ist, 40% werden falsch behandelt und landen in der Berufsunfähigkeit. Fakt ist, ein Burnout der Stufe 12 ist die Hölle. Fakt ist, die Zahlen explodieren. Fakt ist, es ist keine Seuche sondern die Folge von falschem Verhalten. Burnout entsteht durch eine entspannungsfeindliche, auf Dauerhöchstleistungen fixierte und mehr auf Außen orientierte, automatisierte Lebensweise, ohne Besinnung, ohne Entspannung, weit entfernt von den eigenen Bedürfnissen und Werten. Ein Leben in dem private Ziele weniger (oder kaum noch) wichtig sind, als das Überleben, das Bestehen müssen in der Leistungsgesellschaft, der Angst vor Entlassung, Geringschätzung und Kränkung. Sicherlich liefert die Gesellschaft, liefern die Firmen und normdurchpeitschende Vorgesetzte und andere Figuren die Vorlagen.

Aber stell Dir vor es gibt Krieg und keiner geht hin. Man muss auch noch mitmachen.

Resilienz braucht man, heißt es jetzt. Der Kern der Persönlichkeit sollte gesund sein. Und der wird vom Schicksal bestimmt, nicht von uns. „Aber hallo, Freunde“ lässt Matze Knop an dieser Stelle immer seine Ausgabe von Franz Beckenbauer sagen. „Hallo Freunde“. Wir sind doch nicht nur das, was die Umstände aus uns gemacht haben. Wir sind doch auch das, was wir aus dem gemacht haben, was die Umstände aus uns gemacht haben. Der stammt nun wieder von Satre.

Lasst uns unsere Burnouts als Chance sehen.

Als Chance, wieder umzuschalten auf eine natürliche Lebensweise. Auf Entspannung und Besinnung. Auf Selbstverantwortung, Zivilcourage und Kompetenz für das Managen aller unserer Bedürfnisse, Werte und Ziele. Auf eine gelebte Balance aus Beruf, Privat, Gesundheit und Familie. Und DANACH wird es dann wirklich spannend, zu sehen wie man sich aus der Tiefentspannung mit mentalen Strategien dazu bringen kann, gute Leistungen, dauerhaft gute Leistungen, biographische Höchstleistungen und wegen mir auch dauerhafte Höchstleistungen zu er- und zu vollbringen. Ich weiß, wie es geht. Ich lehre es. Ich begleite jeden, der es wirklich will. Bis zur Zielerreichung. Seit über 30 Jahren. Als Trainer, als Mentalcoach und als Psychotherapeut. Mit der Weisheit des Alters (biologisch bin ich 60), mit der Kompetenz vieler Berufsjahre und tausender Erfolge, die ich mit meinen Kunden erreicht habe.

Mental fit ist man dann, wenn man nicht nur im geschützten Raum eines Mentalen Trainingscamps mental stark und ausgeglichen ist. Mental fit ist man nur, wenn man auch im Alltagsstress, in der Krise, in der Belastung zielklar, entspannt, sortiert und stark ist.

Wenn Sie das wollen, sollten wir uns kennen lernen. Ich bin mental fit. Mein gefühltes Alter liegt bei 38. Ich bin so gut drauf wie noch nie. Ich hole Sie aus jedem Loch und bringe sie durch jedes Ziel.

Willkommen zu Hause. Hier sind Sie richtig.



Diese Seite ist hier zu Hause: http://www.mental-fit.de/homepage.html?&no_cache=1