

Der Mental-Coach

Nachrichten aus der Dr. Ehrhardt Akademie für Mentale Fitness - Ausgabe 01 (Januar) 2010



Je stärker die Wurzeln, umso stärker trotz der Baum den Stürmen des Alltages. Die Rituale unserer Kaste, der Mentalgladiatoren, sind seit unendlich vielen Jahren die gleichen. Nach der Orgie der Weihnachtsharmoniephantasien wird nüchtern analysiert, was das Jahr wirklich gebracht hat, was alles gegen die Wand lief, was in der Wüste verendete, woran die ANDEREN schuld waren und was man selber versaut hat. Danach wird sortiert, ausgemistet und entsorgt, „was nicht mehr zu einem passt“. Vor Sylvester werden die Ziele neu definiert, die strategischen Partnerschaften neu aufgestellt, die Beziehung zu sich selber und den wichtigsten Lebenspartnern mit neuen Regeln optimiert. Entweder pünktlich 0.00 Uhr des neuen Jahres oder im Laufe des 1. Januars werden die neuen Ziele per Entscheidung zum Leben erweckt und in neue Alltagsaktionsregeln übersetzt. Unsere lieben Mitmenschen von den anderen Kasten überlassen das Ganze dem Selbstlauf und höheren Mächten, indem sie die Verantwortung an „nebulöse Gottheiten“ delegieren. Man erkennt sie daran, dass sie sich gegenseitig diffus „Alles Gute im neuen Jahr“ wünschen und im stillen darauf hoffen, dass dieser frühkindlich verständliche und stammesgeschichtlich naive Wunderglaube durch das unendliche Wiederholen der Wunderformel auch helfen möge. Das sind dann auch dieselben, die genauestens registrieren, wer ihnen diesen Wunsch verweigert. Und die dann

erzieherisch noch mal nachhaken: „haben wir uns eigentlich schon?“. Wir Mentalgladiatoren, die wir stolz darauf sind, die Verantwortung für alles, was wir tun und was wir nicht tun, selber „tragen“ zu dürfen, wissen natürlich, dass solche Rituale mit Arbeit verbunden sind. Und wir kennen auch das „Gleitgel“ dieser Arbeit, das Nutzen des LUSCHT-Faktors. Um meine intellektuellen Eliteeinheiten am 1. Januar gleich mal in Bestform zu bringen, nutze ich das Neujahrskonzert der Wiener Philharmoniker. Was für eine Orgie multimedialer Sinnesfreuden an Freude, Kraft, Kreativität, Genuss, Spaß und Tradition. Fans meiner Empfehlungen bestellen die DVD dieses Konzerts hier: <http://www.wienerphilharmoniker.at/>. Wer darüber nachdenken will, warum er sein neues Jahr noch nicht so professionell wie oben beschrieben begonnen hat, dem hilft dieser Newsletter die Ursachen dafür zu finden und dann etwas nachträglich sofort loszulegen Für alle anderen ist er eine Extraportion Jahreseröffnungsluschtpower. Um es mit Michael Buffer zu sagen: Let's get ready to rumble. <http://www.youtube.com/watch?v=WvufFwdqMzq&feature=related>.

Die Themen

1. Back to the roots: Wie sich KQT-Absolventen in der Krise neue Geschäftsfelder erschließen.
2. Geniale Vorbilder im Visualisieren – und warum es manchmal nicht klappt.
3. Auch Chaos kann man akzeptieren, wenn man die Vorteile kennt. Die Kunst des Loslassens
4. Die Enttarnung der Freimaurer: Dan Brown: Das verlorene Symbol.
5. Wir müssen mehr als Banker denken – Wie man sein Selbstwertkonto ordentlich führt -
6. Zurück aus der Zukunft: Goethes Faust ist überholt- heute liest man Frank Schätzing's „Limit“
7. Beziehungen brauchen Herausforderungen: Der Krisencoach



1. Geschäftsideen die funktionieren sind immer gefragt. Hier eine die in einem Kraftquellentaining als Ziel formuliert wurde. Schönheit nach uralten Rezepten mit modernen Erklärungen. www.salutini.de

■ Was macht man als Heilpraktikerin, wenn man schon mal als Journalistin erfolgreich war und sich nun neu in der Gesellschaft positioniert? Frau liest EKS, sucht sich ein erfolversprechendstes Geschäftsfeld und eine zahlungsfähige/zahlungswillige Zielgruppe und analysiert deren drängendstes ungelöstes Problem. Dann sucht und erfindet Frau eine innovative Lösung und zelebriert einen professionellen Marktauftritt. Dazu verwendet Frau ihre Netzwerke und das win win Prinzip. Und freut sich über die anderen, die jetzt in der Krise erst dran denken, dass sie genau diese einfachen Wirtschafts-Spielregeln, damals als es ihnen wirtschaftlich noch gut ging, alle vernachlässigt haben. Schönheit und Gesundheit ist ein gutes Geschäftsfeld und all die Frauen, die durch teure und immer wechselnde Kosmetik in ihrer Haut immer empfindlicher werden, sind ein gute Zielgruppe. Wenn Frau dann noch die innovative Lösung im „bewährten Alten“ sucht und das Ganze mit modernsten wissenschaftlichen Erkenntnissen begründen kann, ist sie so gut wie am Ziel. Das Produkt heiß Piu und ist „etwas mehr“ als eine exzellente Olivenölverarbeitung. Sie wurde schon von den Frauen im alten Rom genutzt und ist bis heute nicht mehr verbessert worden. Hier sind die spannenden Details, für Männer genau so interessant, wie für Anwenderinnen: <http://www.salutini.de>. Als Trainer des Kraftquellentrainings und als erfahrener EKS Berater ist es immer wieder erfreulich zu sehen, wie im Trainingsraum aus einer Idee ein Ziel, und wie im Leben aus einem Ziel eine wirtschaftliche Selbständigkeit wird. Also Männer, der nächste Geburtstag Eurer Liebesgöttinnen kommt bestimmt. Frauen sind ja eh schnell, wenn es um gesunde und strahlende Schönheit geht. Und für die Vertriebler unter Euch hier noch ein geniales Geschäftsfeld eines anderen Kraftquellentrainingsabsolventen: www.follea.de. Wer Jörg. H. Ludwig kennt weiß, das ist gut ausgesucht. Er freut sich immer über Mitstreiter.



2. „Das klappt immer noch nicht dem Visualisieren!“ höre ich häufiger in meinen Coachings. Das ist natürlich ein heißes Eisen. Wer nicht visualisieren kann, dem bleibt die wichtigste mentale Ressource verschlossen. Wer will schon ein Mental-Eunuch auf Lebenszeit bleiben?

■ Etwas zu visualisieren heißt, sich etwas mit geschlossenen Augen so intensiv vorzustellen, dass man es in Farbe sieht, es deutlich riecht, schmeckt, und fühlt. Während man beim Tagträumen einfach nur wartet, was da für schöne Bilder „rein kommen“ und sich bemüht Horrorbilder zu vermeiden, besteht die Kunst beim professionellen Visualisieren in der präzisen Dramaturgie. Die Grundlage dafür ist eine „professionelle“ Zielformulierung. Beispiel: „19. August 2010 später Nachmittag. Irgendwo zwischen Alaska und Vancouver. Ich stehe mit meinen Freunden



auf dem Sunrise Deck der Millenium und wir genießen die gigantische Landschaft der Inside Passage, unsere Drinks, die Freiheit der Selbständigen und unsere indianischen Wurzeln. Die Zeit steht still und wir sind EINS mit dem Universum.“ Hier weiß man genau, was die Augen sehen, die Ohren hören, die Zunge schmeckt, die Gedanken denken und der Körper fühlt. Man nutzt die Visualisierung zum Erzeugen der Vorfreude, der



notwendigen Motivation, um das Ganze zu organisieren, zu finanzieren, sich beim Überwinden von Schwierigkeiten mit Kraft zu versorgen, dadurch IMMER aktiv zu bleiben und um im Augenblick des Eintreffens zu wissen: He Werner: Zielerreichung.

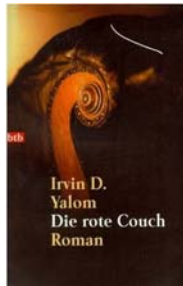
■ Der Turbo beim Visualisieren sind die Gefühle. Je intensiver desto besser. Und mit denen muss man halt „spielerisch“ umgehen können. Dann ist jede Visualisierung ein Hochgenuss. Die pragmatisch beste Anleitung zum Visualisieren findet man in dem Film „The Secret“. Der Film enthält viel esoterisch diffusen Schrott, ist allerdings in einigen Einzelaussagen, das Beste was je zusammengestellt wurde. Gerade die Erklärung, warum die Gefühle dabei so wichtig sind und warum das Ganze in der Gegenwart visualisiert werden muss, ist sehr überzeugend.

■ Welche Menschen können am besten visualisieren? Interessanterweise Dirigenten! Wenn ein Dirigent im Konzert vorne steht und „dirigiert“ ist seine Führungsarbeit eigentlich schon lange getan. Alles Details sind unendlich

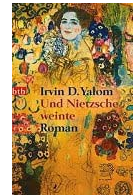


oft geübt, schwierige Passagen besprochen, jeder Einsatz abgestimmt. Der Dirigent steht trotzdem vorn und gibt hier und da noch mal konkrete Anweisungen. Zuweilen hat er die Augen geschlossen und man ahnt, was da hinter seiner Stirn passiert. Er sieht jede Note, jeden Einsatz, fühlt die Nuancen der Musik, die das Orchester gleich zu erzeugen hat, er leidet, strahlt, lacht, explodiert, windet sich, streckt sich. Mentales Multitasking auf mindestens 10, vermutlich bis zu 80 Bildschirmen. Nur wenige Mitglieder des Orchesters schauen noch auf ihn, auch sie haben alles „im Kopf“. Im Neujahrskonzert der Wiener Philharmoniker war es der französische Dirigent Georges Prêtre, sehr anschaulich ist auch der geniale Venezuelaner Gustavo Dudamel.

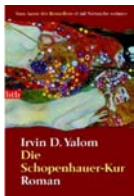
■ O.K. also die können es. Was kann einen „Normalo“ denn nun daran hindern, genauso entspannt und so extatisch zu visualisieren? Es ist das „Überkontrolliert“ sein, das sich nur noch auf den eigenen Willen verlassen können. Das hängt damit zusammen, dass man irgendein Gefühl oder alle Gefühle, nicht mehr zulassen kann. Da



war irgendwann mal so eine Minitraumsituation, da wurde man von einem Gefühl überflutet, was man damals glaubte nicht aushalten zu können und seitdem gibt es eine Strategie des vorausschauenden Vermeidens. Was als Schutzprogramm für ein paar Stunden oder Tage gedacht war, hat sich verselbständigt. Keine schlimme Sache, das geht oft leicht zu „heilen“, allerdings selten ohne die professionelle Hilfe eines Psychotherapeuten oder klinisch erfahrenen Mentalcoaches. Man muss halt die Ursache finden und das eine Gefühl akzeptierbar machen. Das ist manchmal in zwei Stunden erledigt, manchmal braucht es etwas länger. Es geht darum heraus zu finden, seit wann dieses „Gefühle verdrängen“ läuft und wie es dazu kam, dass sich das Verdrängen müssen verselbständigt hat. Da ich diese kleinen „OPs“ schon zigtausend Mal machen durfte (das ist so was wie der Blinddarm für den



Chirurgen) ist das kein großes Ding. Für den der so was noch nie gemacht hat, ist es allerdings etwas Unbekanntes, etwas Neues. Und das kann einen schon mal etwas ängstigen, muss es aber nicht. Übrigens gibt es für Leute die Psychotherapie verstehen wollen, super Bücher von Irving D. Yalom. Die rote Couch ist die ideale Einsteigerlektüre. Danach kauft man sich sofort „Die Schopenhauer-Kur“, „Und Nietzsche weinte“, „Der Panamahut“ oder „Die Liebe und ihr Henker“. Yalom ist nicht nur ein genialer Therapeut, sondern auch ein sehr begabter Schriftsteller. Merke: Visualisieren und träumen zu können ist ein Merkmal psychischer Gesundheit und die Wiederherstellung dieser Fähigkeit, wird von Deiner privaten Krankenkasse in der Regel gerne übernommen.



3. Es lebe das Chaos oder Loslassen kann man lernen



■ Jedes Jahr, wenn die erste Schneeflocke fällt, stehen die Deutsche Bundesbahn und viele Autofahrer vor einem großen Problem. Sie hatten nicht damit gerechnet und dann gibt es Verspätungen. Dieses Jahr zu Weihnachten wurden sogar Flughäfen wie Düsseldorf und Frankfurt voll gesperrt. Die Fluglinie Easy Jet ließ ihre Kunden gleich mal vier Tage warten. Komisch nur warum die anderen Flughäfen das mit dem Schneeräumen und Enteisen hinkommen haben. (Ich lag zu dieser Zeit übrigens bei ca. 26 Grad am Strand von El Quseir und las die Horrormeldungen in meiner kostenlosen Iphone-Bildzeitung). Was ist das: Das Chaos? Es ist eine Steigerung von Stress, der sich definiert als plötzlich eintretende Mehrfachenforderung mit Überforderungscharakter. Chaos heißt: nichts geht mehr. Chaos ist äußerlich vollständige Unordnung und innerlich oft die totale Verwirrung. Jetzt beginnt der

Bildungsteil. Warum waren nur zwei Flughäfen im Chaos und die anderen 36 nicht? Warum haben vorausschauende Autofahrer schon vor dem ersten Schnee ihre Winterreifen drauf und die anderen nicht? Weil die den Schnee AKZEPTIEREN und sich vorher drauf einrichten. Das Zauberwort heißt Akzeptanz. Wann stürzt der normale Mitmensch homo sapiens recens normalis ins Chaos, in die Verwirrung? Nur wenn er die Situation oder seine Gefühle **nicht** akzeptiert. Weil man so viel Frust, so viel Wut, so viel Verwirrung und so viel Schmerz gerade jetzt nicht möchte und glaubt nicht aushalten zu können. Menschlich verständlich, strategisch ungünstig.

Eigentlich wäre es ganz einfach: Schmerz zulassen, Wut sich austoben lassen, den Zustand zeitweiliger Handlungsunfähigkeit akzeptieren, die Zeit als Freund ansehen und dann nach neuen Lösungen suchen. Die kommen entweder über die Intuition, über das Adrenalin, über Gespräche mit anderen, oder über eine Kombination aus diesen Elementen.

Wer diesen Algorhythmus lernen will, schaue sich den Film „Sterben für Anfänger“ an. Dazu muss man sich auf den sogenannten rabenschwarzen englischen Humor einlassen. Dann ist es allerdings eine sehr lehrreiche Bildungseinheit. Mit intensiven Lachanfällen und überraschenden Einsichten.

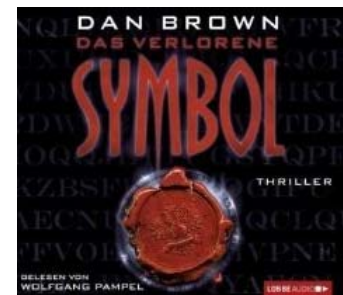
■ Die Kunst besteht ja im Loslassen. Loslassen ist die einfachste Sache der Welt. Je größer die Verwirrung der Gefühle und das Überflutet werden mit Gedanken, geh einfach in die Adlerperspektive und beobachte was da in deinem Kopf passiert. Es kommt und geht und bedelt und zischt und irgendwann ist einfach RUHE. Gar nix



mehr. Harmonie. Stille. Eine Lücke. Ein Loch. Und egal ob es schwarz, weiß, rot, gelb oder blau erscheint, danach beginnt etwas Neues, Besseres, Schöneres, Lustigeres, Klügeres oder Freundlicheres. Wie nach einem Gewitter ist plötzlich alles neu. Dazu muss man keine Bücher über die Chaostheorie lesen, obwohl das auch sehr erleichternd und wohltuend ist. Einfach nur wach und klar sein. Viel Vergnügen beim Ausprobieren. Und wer schon mal was über Theta- und Deltawellen im Gehirn als zweite und dritte Tiefe der Tiefentspannung gehört hat, hier kann er es erleben. Zenmeister arbeiten übrigens seit Jahrtausenden mit solchen Konfusionstechniken. Wer sich dafür interessiert lese das Buch Bi Yän Lu von Prof. Wilhelm Gundert. Und schon sind wir bei einem weiteren intellektuellen Leckerbissen. Dem neuen Buch von Dan Brown. Das verlorene Symbol.

4. Die endgültige Enttarnung der Freimaurer Geheimnisse. Ob das gut für uns ist?

- Es gehört zu den interessantesten Erscheinungen unserer Zeit. Die Vermittlung von wichtigem Wissen wird immer mehr in Thriller verpackt. Die Wahrheit über den 11. September in „Das Fünfte Flugzeug“, die Wahrheit über das Wesen des modernen Terrorismus in „Twenty Four“, die Wahrheit über das was in Gefängnissen wirklich passiert in „Prison Break“ und jetzt endlich die Wahrheit über das was die Freimaurer tun, wie sie es tun und wie sie in den USA zum Alltag gehören, in dem neuen Dan Brown. Nach dem inhaltlich eher lapidaren Sakrileg und dem kriminalistisch eher profanen Illuminati hat Dan Brown dieses Mal gründlich recherchiert und das Wirken und Tun der Freimaurer bei der Entstehung der USA und ihre Nachweise in den Bauwerken von Washington „dokumentiert“. Ich hatte mir für unseren Weihnachtsurlaub in der Mövenpick Klosteranlage von El Quseir <http://www.moevenpick->



hotels.com/de/pub/ihre_hotels/worldmap/el_quseir/uebersicht.cfm

(hervorragend geeignet zum Erholen, Schnorcheln und Tauchen, sich geborgen fühlen und verwöhnt werden) extra die 17-stündige Hörbuchversion von audible gegönnt (es gibt auch eine verkürzte Hörbuchversion von 6 Stunden bei Amazon). Das Ganze ist ein Hochgenuss als Thriller, und als Weisheitsbuch eine neue Steigerung des Autors. Die geheimen Rituale der Freimaurer werden sowohl sachlich präzise, als auch in ihrem Sinn allgemeinverständlich dargestellt.

Und am Ende ist auch noch fast eine Handlungsanleitung für jedermann. Wenn diese „einfachen Dinge“ wirklich die größten Geheimnisse der Freimaurer, und damit der konzentrierten Weisheit aller Kulturen und Völker sein soll, warum muss man sie dann so verschlüsseln? Weil sie eben nicht so einfach zu tun sind. Das Göttliche in jedem von uns und in allem was passiert sehen zu wollen und zu können, ist doch intellektuell in nullkommanix begriffen. Aber es vollständig zu „verstehen“ in allen Krisen und Konflikten, in allen persönlichen Situationen von Chaos oder Harmonie LEBEN zu wollen und zu können, das sind zwei verschiedene Dinge. Dan Brown gelingt der Spagat über den Umweg des Thrillers auf genial einfache, wenn auch emotional anstrengende Art und Weise. Da der Thriller einfach „saugrad“ gut ist, und man sich mit den Helden gut identifizieren kann, nimmt man teil an deren Wachstumsprozessen. Und entdeckt sich ganz zufällig hier und da wieder. Wer an unseren Trainings teilgenommen hat, kennt die Kraft guter Rituale. Was mich am meisten berührt hat ist das Ende. Der Thriller ist vorbei, die Helden haben ihre Schwerst-Arbeit getan und dann philosophieren Katrin Solomon und Prof. Langdon auf dem Capitol von Washington ihre Erkenntnisse in Echtzeit zum Mitlernen. Was dem einen als eine unnötige unendliche Wiederholung der ewig gleichen Formeln vorkommt, ist eigentlich die reinste Mentalgladiatoren-Führerschein-Prüfung. Da fließen die Tränen der befreienden Selbsterkenntnis, da findet man die Kraft um alles, aber auch alles zu erreichen, woran man schon ewig nicht mehr geglaubt hat und da entschleunigt sich das „Burnout - Wo ist der nächste Abgrund-Gerast“ quasi von alleine. Nicht unwichtig dabei: der geniale Sprecher Wolfgang Pampel, den man als die deutsche Stimme von Harrison Ford schon sehr gut kennt. In diesem Hörbuch muert er zu einer rhetorisch olympischen Höchst- und Bestform.

- Unter meinen Kunden sind 2 Freimaurer, die sich dazu bekannt haben. Einer ist es jetzt erst geworden und er sagt, er habe noch nie so ehrbar wahrhaftige Menschen getroffen. Es tut einfach gut zu wissen, dass es nicht nur die Schurken und Gauner gibt die unsere Welt bestimmen, sondern auch die ANDEREN. Eine gute Zeit beim Lesen oder Hören dieses neuen Klassikers. Und ich freue mich natürlich wie immer über jedes Feedback. Dr.Ehrhardt@mental-fit.de.

5. Die wichtigste Schaltstelle des Erzeugens und des Nutzens von mentaler Power ist das positive Selbstwerterleben. Als Messinstrument dieser Power kann man den aktuellen Kontostand des Selbstwertkontos betrachten. Mit einem Blick sieht man ob es im Minus oder im Plus ist, wie hoch das Guthaben ist und wie die Zinsen sind. Man sollte es immer im Blick haben

Datum	Erläuterungen	Betrag
Kontostand in EUR am 05.10.2007, Auszug Nr. 7		
12.10	Gehaltsüberweisung Musterfirma	Wert: 15.10.2007 1.750,00+
12.10	Bareinzahlung	Wert: 12.10.2007 1.000,00+
12.10	Einzugsauftrag Beitrag Fitnessstudio	Wert: 12.10.2007 50,00-
Kontostand in EUR am 13.10.2007, 15.00 Uhr		
	Ihr Dispositionscredit verfügbar	5.000,00 EUR +10.200,00 EUR
	Aktuelle Wertstellung	+3.450,00 EUR
Herr Mustermann Mario Mustermannstraße 15 80331 München		
Int. Bank Account Number: DE26 7015 0000 0 0000 0000 SWIFT-BIC.: SSKNDE33		

Lieber Freund, Feind und Skeptiker mentaler Fitness kennst Du eigentlich den heutigen Kontostand Deines Selbstwertkontos?

Weißt Du, was wegen Aufschieberitis gestern wieder abgebucht wurde? Weißt Du was Du Dir selber überwiesen hast, weil Du gestern bedürfnisgerecht gelebt hast oder weil Du Dir gestern selber ein paar liebe Worte des Verständnisses geschenkt hast?

■ Ach nee, Du weist gar nicht, wie Du an die Kontoauszüge rankommst? Du kennst das Konto gar nicht? Ach soo,

Deine Eltern sind schuld, weil sie Dir keins angelegt haben. Was, Du hast es bei Deiner letzten Trennung aufgelöst? Auflösen lassen, weil die Kränkung des Verlassenwerdens so tief ging. Ja s gibt viele Gründe. Aber keinen einzigen vernünftigen Grund. Die täglichen Überweisungen entstehen aus jedem liebevoll freundlichen und auch aus jedem liebevoll kritischen Satz, den man zu sich sagt. Aus einer bewussten Tagesplanung, deren Umsetzung und deren positive Kommentierung. Der Satz: „He Werner, das ging ja nun wieder mal voll daneben, da würde ich mich erst mal schnell entschuldigen“ ist sowohl eine kritische Reflektion, (10 Selbstwertys Abzug) als auch eine wahrhaftige Aussage (15 Selbstwertys Überweisung) und die daraus entstehende Entscheidung, genau das zu tun bringt 40 Selbstwertys plus). Sollte das daraus resultierende Gespräch auch noch einen konstruktiven Verlauf nehmen, werden noch mal 20 Selbstwertys überwiesen. Sich nur zu schämen und daran auf keinen Fall mehr denken wollen, sind jedes Mal wenn das Schamgefühl aufkommt und unterdrückt wird, 10 Selbstwertys Abzug.

Sicherlich waren das jetzt alles hypothetische Zahlen und auch die Währungsbezeichnung Selbstwertys ist jetzt mal willkürlich von mir kreiert worden. Natürlich begrüße ich jegliche kreative Nachnutzung. Sowohl das graphische Erstellen eines Selbstwertkontoauszuges, als auch das sich festlegen darauf, welche Handlung welcher Selbstwertsumme entspricht kann ziemlich intensive Wirkungen haben. Kurzzeit und Langzeitwirkungen.

Wer sich selber mag und liebevoll wahrhaftig mit sich kommuniziert, geht ja an alles was passiert positiv ran. Damit produziert man positive Gefühle, die wiederum positive Aktionen, und die wiederum erhöhen die Wahrscheinlichkeit positiver Ergebnisse. Dass dazu auch die positive kritische Negativauswertung gehört, ist nur scheinbar paradox. Wer sich selber hart aber fair kommentiert, gilt als selbstbewusst und erntet, na ?? wiederum Anerkennung. Fremdanerkennung, die man annehmen kann und dann noch mit seiner Selbstanerkennung verbindet, sind Multiplikationen von Selbstwertys. Die Klassiker: „Heute ist mein Tag“, „Das Ding habe ich gleich fertig“, „das hast du gut gemacht (Werner)“ und „Schön, dass es mich gibt“ gibt es auf Kalender zu kaufen, sie werden als CDs verramscht und man kann sie auch als Süßigkeiten kaufen. Warum wohl?

Meine Empfehlung lautet: Setze Dein emotionales Autonomieprogramm endlich konsequent um. Jeder positive Satz den man sich selber sagt, ist 100 Mal mehr wert als ein positiver Satz eines anderen.



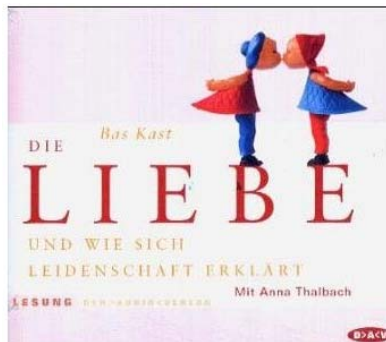
6. Zurück aus der Zukunft: Frank Schätzing's „Limit“

■ Auch dieses Buch hat länger gedauert und ist etwas dicker geraten (über 1300 Seiten) und ist als Thriller geschrieben. Die Story ist wieder mal genial. Wir machen einfach mal einen Sprung ins Jahr 2025. Einen superrealistischen Sprung. Was das Buch so Egal ob es Pädophile geht, um chinesische Söldner, Traumatherapie, das Zukunft, jede fünfte Seite gibt es eine wieder verzichten mag. In diesem Buch vier Jahren Psychologiestudium und mehr Sendungen je gehört habe. Was Goethes neue Schätzung fürs Informationszeitalter. ein zweites Mal lesen und mir dann vieles 7 dieses Newsletters werden dort mit wird lebendig und bildet sich, obwohl man lesen. Vielleicht wird es in Schulen Wer das hat, ist in dem Fach Lebenskunde



1300 Seiten eine Vorentscheidung: Will ich das überhaupt. Mein Tipp: Es lohnt sich mit zu erwartenden Wissens-Selbstwert-, Lebenskompetenz und Zukunftsrendite von 200 bis 800 %. Also es gilt wieder mal Zeit investieren: Am Strand von El Quseir sah ich übrigens fünf Leute den neuen Schätzing lesen.

7. Beziehungen brauchen Herausforderungen und meine Lieblingsbeschäftigung als Krisencoach nützlich zu sein.



■ Bas Kast hat in seinem Werk „Die Liebe und wie sich Leidenschaft erklärt“ so etwas wie eine Liebesformel entwickelt. Und vor allem: mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen untermauert. Warum ist nach drei Jahren die erotische Spannung weg, und wie schafft man es nicht nur aus Treue, Feigheit und finanziellen Zwängen so zusammen zu bleiben, dass eine Wachstums- und Liebesgemeinschaft entsteht, die auch noch funktioniert. Barbara und ich sind nun schon 26 Jahre zusammen und gelten für viele als Vorbild. Für mich war das ein sehr spannendes Hörbuch. Gerade weil es bei uns auch oft kracht und weil die Grundsatzfrage immer mal wieder auftaucht. Bas Kast begründet nun warum gerade diese Phasen von Stagnation und Spannung sein müssen und gesucht werden sollten. Das ist dann auch jedes Mal der Punkt, wo

man/frau sich irgendwann sagt: entweder ich akzeptiere das/ihn/sie jetzt so wie er/sie/es ist oder ich werde verrückt. Und genau diese Akzeptanzweiterungsheldentaten sind dann wieder der Anfang für neues Wachstum. Ich und Barbara wissen, dass wir keinerlei Sicherheit für die Zukunft haben. Nur unsere Erfahrungen, wie oft wir das schon geschafft haben. Diese Buch macht Hoffnung und gibt Kraft. Je schlimmer die Ehekrise umso wertvoller dieser Input.

■ Es sind noch nie so viele meiner Patienten und Coachingkunden entlassen worden wie im letzten Jahr. Und ich habe noch nie so viel Trennungen therapeutisch begleiten müssen wie im letzten Jahr. Natürlich tut es mir und meinem Konto gut, gebraucht und gebucht zu werden. Und es gibt bei Trennungen so viel emotional zu bedenken und zu gestalten. Da kann man vieles falsch machen und muss manches völlig neu lernen. Ich bin darauf eingerichtet und kann vieles abmildern, ertragbar machen und den Betroffenen helfen die neuen Kompetenzen aufwandsarm zu erlernen. Es gehört auch immer häufiger dazu, dass Betroffene lieber erst mal in einer Klinik abtauchen, um sich für die neuen „Kämpfe“ fit zu machen. Dabei ist genau das schon wieder das Falscheste was man machen kann. Kämpfen wollen, zu glauben kämpfen zu müssen, wo man doch einfach nur akzeptieren können wollen muss. Und in genau diesen Disziplinen bin ich richtig gut. Die schmerzarme Trennung. Das Delegieren der juristischen Teile an den Anwalt und die Konzentration auf das Neue. Siehe Thema 1 dieses Newsletters. Und wenn ich dann erfahre, wer von meinen Kunden sich wieder sein Haus gekauft, seine Beziehung stabilisiert, seine Kinder in die Welt gesetzt, SEINE Urlaube gemacht hat, usw. dann überweise ich mir wieder ein paar Selbstwertys. Wer also auch immer ein privates oder berufliches Problem hat, oder jemanden kennt der ein privates oder berufliches Problem hat und das schnell, kausal und bestmöglich gelöst haben will, der rufe mich an. Ich bin darauf eingerichtet auch die härtesten und verzwicktesten Probleme zu lösen. Denn ich stecke in allem mittendrin.

In diesem Sinne

Es gab in diesem Brief viel harte Kost. Der Mental-Eunuch ist genau so schwer zu verkraften, wie der Mentalgladiator. Das noch einzurichtende bzw. in die Gewinnzone zu bringende Selbstwertkonto genauso wie das Zukunftsdiplom. Gerade weil ich um diese Dinge so viel weiß, ist es meine Pflicht darauf aufmerksam zu machen und auf Lösungen hinzuweisen. Wir leben alle auf der gleichen Erde. Und wir sind es alle wert, die dafür und für uns besten Lebensbedingungen zu erschaffen. Immer wieder neu. Und dafür lohnt sich jeder Aufwand



Auf geht's

Euer **Werner Ehrhardt**

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