

Der Mental-Coach

Nachrichten aus der Dr. Ehrhardt Akademie für Mentale Fitness - Ausgabe November 2008

Mut tut gut. Manchmal hat man zu wenig davon. Manchmal hat man zu viel davon. Man spricht von Übermut, und von Übermotivation, wenn man die Dosis unnatürlich erhöht. Dadurch verlässt man den 100% Bereich einer möglichen Höchstleistung. Mut ist das wagende Vertrauen in die eigene Kraft und ist ein Element von Tapferkeit (Gefahren und Herausforderungen furchtlos gegenüber zu treten). Heute geht es darum wie Kinder Mut lernen, woran man einen zeitgenössisch mutigen MEISTER erkennt, wie man in der entscheidenden Minute seines Lebens über sich hinaus wächst. Da brauchte man nur Britta Steffen auf den letzten Metern ihrer legendären 100 m Freistil beobachten. Warum ein gestandener Mann mit 57 stolz darauf ist Netzwerker des Monats zu sein und wie viel Mut es erfordert, etwas gewohntes loszulassen Kann man Mut lernen? Nein. Man muss es tun.



Die Themen

1. Jack Nicholson und Morgan Freeman in „Das Beste kommt zum Schluss“ - mit Würde abtreten
2. Mentales Training für Kinder - Der Mio Mio Mausebär – Eltern lernen Mut zusammen mit ihren Kindern
3. Paul du Marchie, der Philosoph in den Bergen von Montreux, eine lebende Variante des inneren Meisters
4. Dirty Talk – die mentale Dimension die Lust am Sex zu steigern
5. Nicht nur in Australien, auch in Bayern brauchen wir eine neue Art von Politikern
6. Mut im Alltag eines Trainingsanbieters. Der Mut zum Loslassen: Unsere neuen Trainingshotels

1. Die Redensart, irgendwann mal den Löffel abgeben zu müssen, ist in aller Munde. Hier sind zwei Krebskranke die noch mal schnell alles nachholen wollen, was sie bisher versäumt haben.



■ Jack Nicholson und Morgan Freeman wissen, dass der Krebs ihnen nicht mehr viel Zeit lässt. Ohne von unserem Kraftquellentraining zu wissen, tun sie das einzig Richtige: Sie erstellen eine Löffelliste. Der Film ist als Komödie gut zu genießen und ist doch schwärzester Humor und Weisheit vom Feinsten. Fallschirmspringen, Motorrad fahren, auf der chinesischen Mauer rumhirschen ist genauso elementar, wie Frieden zu schließen mit jemandem, dem man im inneren irgendwie gram ist. Zu all dem hat der Mut bisher gefehlt, plötzlich ist er da. Bloß weil sie nichts mehr zu verlieren haben? Vielleicht. Sie können plötzlich Niederlagen akzeptieren. Nachdem sie die ganz große Niederlage des Sterbens Müssens akzeptiert haben, ist es mit den 100 „kleinen“ Niederlagen des Alltages ganz einfach. Und schon werden sie mutig. Jeden Tag ein Stück mehr. Was für Paraderollen für die beiden alten Herren Jack und Morgan. Ich habe mich wieder mal im gleichzeitigen Lachen und Weinen „üben“ können. Und man (ich du er sie es jeder) erkennt sich plötzlich wieder. Und fasst Mut. Selber endlich etwas von dem was man bisher (aus unerkannten Gründen) vor sich hergeschoben hat, einfach mal zu machen. Dieser Film ist einfach ein genialer Mutplacebo. Sehr zu empfehlen. Wirkt mit jedem Lebensjahr mehr.

Und wie in jeder Komödie wird es dann plötzlich wieder ernst. Das größte Löffel-Problem von Jack ist seine Tochter. Dass es hier am Ende zu einer Versöhnung kommen muss, ist jedem Kinofan klar. Das interessante ist das Wie. Und was kommt danach? Keine Angst. Das werde ich hier nicht verraten. Also auf zur eigenen Löffelliste.

2. Der kleine Samurai – Der Mio Mio Mausebär ist der kleine Samurai. Eltern aufgepasst jetzt könnt ihr was nachholen was in eurer Kindheit schief gelaufen ist. Mentales Persönlichkeitstraining für Kinder in Reinkultur. Etwas Neues. Eine Sensation. Oder wie immer „nur das vergessene Alte“?

Das Gehirn von Kindern ist wie eine leere Festplatte. Nach der Geburt braucht es ein gutes Betriebssystem und gute Software, die sich nicht gegenseitig lahm legt. Gerade wenn Kinder aus Liebe entstehen, sollen sie auch mit Liebe erzogen werden. Wie zum Teufel funktioniert aber Kindererziehung? Fachlich gesprochen: Aus der Interaktion von aktivem Tun, daraus resultierenden Lebenserfahrungen und gelingender Erlebnisverarbeitung. Real gesprochen: Daraus wie viel Mütter ihre Kinder selber ausprobieren lassen, mit und ohne Anleitung, Vorbild, Unterweisung und mit zu viel und zu wenig Freiraum und Kontrolle.

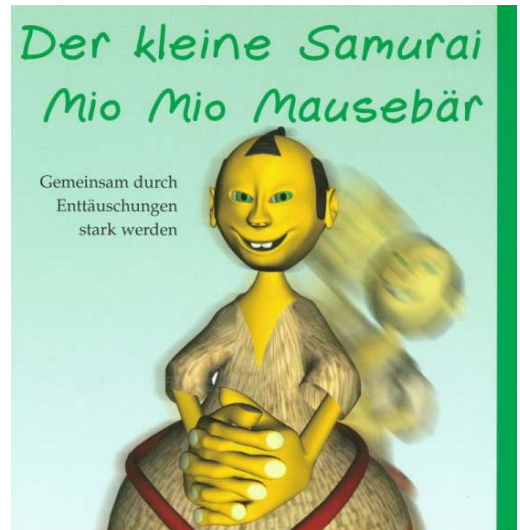
■ Woher bekommt nun aber eine junge Mutter ihr Erziehungswissen? Eine gute Frage. Gibt es dazu Schulen oder Studiengänge? Selbstlernprogramme oder Privatuniversitäten? Volkshochschulkurse oder Einzelunterricht? Nix davon ist mir bekannt. Also muss die Neu-Mutter es mit Versuch und Irrtum ausprobieren. Die armen Erstgeborenen. (Ich bin auch einer). Meistens wird das Erziehungsmodell unterbewusst zusammengeschustert. Eine Mischung aus dem, was einem selber gut getan hat und, was einem in der Kindheit gefehlt hat. Was herauskommt ist oft Wunschbild von dem, was man selber vermisst und von dem man hofft, dass es wirkt. Sauber. Zum Beispiel Verwöhnung. Verwöhnung ist die schlimmste Härte, sagten z.B. die alten Psychoanalytiker schon vor über 70 Jahren. „Aber wenn ich doch mein Kind liebe, muss ich es doch verwöhnen dürfen. Ich messe doch auch die Liebe meines Mannes daran wie sehr er mich verwöhnt. Genau. Die Folgen dieser unbewussten Erziehungskonzepte kann man gut erkennen, auf dem Spielplatz oder im Restaurant. Aggressive verwöhnte Kinder, die alles bekommen, was sie mit ihrem schreien einfordern. Die Wahrheit ist: Kinder brauchen nun mal ALLES: Liebe und Grenzen, Bestrafung und Verstärkung, Vertrauen und Kontrolle. Nur eben alles in kindgerechter Form. Das muss man LERNEN, Leute. Wer in Deutschland die Schule schwänzt kann mit der Polizei der Schule „zugeführt“ werden. Natürlich nur wegen Mathe, Deutsch, Geographie, Chemie usw. Da es die Schulfächer Persönlichkeitsentwicklung und altersgerechte Erziehung nicht gibt, bleiben sie der Phantasie der Hobbyeltern überlassen. Die Ehefrau wird vom Geldverdienenden freigestellt und darf jetzt als Hobbymutter ihr intuitives, nicht TÜV geprüftes Persönlichkeitsentwicklungskonzept der Kindererziehung am Erstgeborenen straffrei ausprobieren. Sauber. Nicht die Super Nanny ist das Problem, sondern ihre Einschaltquote von 17 Prozent. 17 Prozent von 82.169.000 Einwohnern sind knapp 14 Millionen Deutsche. O.K. genug lamentiert. Auf zur guten Nachricht. Es gibt doch noch gute Kindererziehungslehrer. Einer der genialsten ist sicherlich Christian Lüdke. Er hat nicht nur die staatliche Heilerlaubnis als Kinder- und Jugendpsychotherapeut. Er ist auch kreativer Mensch. Und er nutzt die Verantwortungslücke die unsere Gesellschaft hier hat und füllt sie auf. Genau genommen mit drei Dingen.

■ 1. Mit der Figur des Mio Mio Mausebärs, der eigentlich ein kleiner Samurai ist. Und all seinen Freunden: dem Tiger Taschi, dem Hund Tanto, dem Pferd Schnittchen, dem Vogel Luna, dem Schatz Schuggi, den Buschido Goldstückchen, den Angstmännchen, den blauen Enten, den Frühwarner-Wellenmännchen, den Pateneltern Yumi und Yari, den Schafbewachern Feldi und Spinni und Grübchen dem Buch für Kinder.

Der Mio Mio Mausebär und seine Freunde erleben ständig irgendetwas was Kinder auch erleben. Insbesondere geht es in diesem Buch um Enttäuschungen. Ehrlich gesagt habe ich als „erfahrener Erwachsener“ und langjähriger Weisheitslehrer noch nie so schöne Geschichten über den Umgang mit Enttäuschungen gelesen wie hier. Zum Beispiel wie man damit umgeht wenn Papi und Mami nicht da sind. Doch lest bitte selber. Tränen und Freude sind garantiert. Und mutiger wird man auch.



■ 2. Mit dem Auftrag an die Eltern diese Geschichten ihren Kindern vorzulesen. Das macht Spaß, das hilft den Eltern das nachzuholen, was in ihrer Kindheit nicht stattgefunden hat oder versaut wurde. Sie geben ihren Kindern über Geschichten das mit, was sie wirklich brauchen. Sie geben ihren Kindern das Gefühl kompetente Eltern zu sein. Und sie sind es nach Vorlesen und Besprechen dieser Geschichten mit ihren Kindern auch noch. Gute Eltern. WIRKLICH gute Eltern. Keine inkompetenten Möchte-Gerne-Gut-Eltern, die ihre Kinder, nur noch über Schuldgefühle und Manipulationstechniken in den Griff bekommen, sie zeitlich verwahrlosen lassen und später viel Geld und Emotionen ausgeben müssen, um ihre Kinder aus der Drogen-Ersatzwelt zurück ins reale Leben zu holen, und es alleine nicht schaffen. Nein sie werden gleich zu den guten Eltern, die sie ja auch sein wollen. Endlich. Weil bei diesen genialen Geschichten eben alle die gleiche Software in ihr



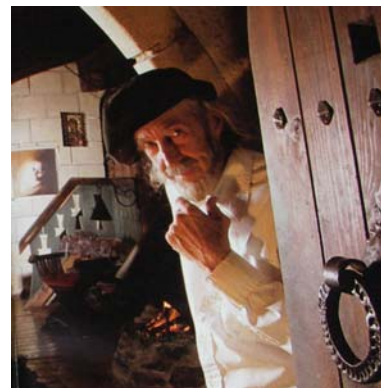
Persönlichkeitsbetriebssystem übernehmen. Der Untertitel des Buches heißt nämlich „Gemeinsam durch Enttäuschungen stark werden“. Und so werden die Eltern zusammen mit ihren Kindern mutiger.

■ 3. Eltern brauchen natürlich auch psychologische Hintergrundinformationen. Und dazu gibt es ein zweites Buch, den Elternratgeber. Der beinhaltet Erläuterungen zu den Vorlesegeschichten, 12 Bausteine für eine wertschätzende Kindererziehung und Grundlagenwissen zur Persönlichkeitsentwicklung. Also da hat es mir doch auch wieder den Atem verschlagen und die Speichelproduktion eingestellt. Das sollte jeder lesen, JEDER. Wenn meine Vorlesungen: Grundlagen der Entwicklungspsychologie, der Persönlichkeitspsychologie, der Selbstregulation, der Stressbewältigung, so anschaulich, verständlich und kurzgefasst gewesen wären, hätte ich im Studium wesentlich weniger oft Bier trinken gehen müssen. Kleiner Tipp wegen Weihnachten: Das Ding 5x kaufen, 3x verschenken, 1x auf Vorrat legen und 1x selber lesen. Und mit dem Markierstift werden. Und mit vielen anderen drüber reden. Weil: Wissen was stimmt, mutig macht.

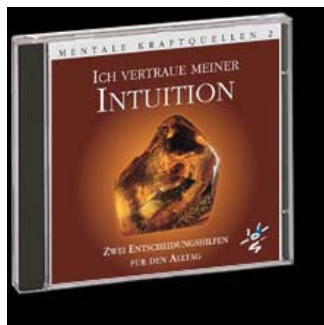


3. Er lebt in Montreux. Der Philosoph der neun Sprachen spricht. In den Bergen in einem Steinhaus. Dort wo alle Meister wohnen. Etwas über den Wolken. Ein Besuch bei Paul du Marchie.

■ Alle Absolventen meiner Kraftquellen Trainings kennen ihn gut. Ihren inneren Meister. Jeder der im Alltag mal nicht weiter weiß, wünscht sich einen zu kennen, einen echten Meister. Besonders dann, wenn sich Verstand und Gefühl, oder was noch schlimmer ist, Kopf, Bauch und Herz nicht einig sind. Wenn es dann um biographisch bedeutsame Entscheidungen geht, wird es eng. Wer ist der innere Meister? Er ist die tiefenpsychologische „Verkörperung“ von sämtlichem Bildungswissen, Erfahrungswissen und Weisheitswissen, das man jemals selber erworben und erzeugt oder von anderen übernommen hat. Manche halten ihn auch für eine Form von Gott. Er erscheint dann in Form eines der üblichen Archetypen von Gott. Mit anderen Worten: Der beste Lebensberater, den es gibt. Er ist in jedem Menschen tief in seinem Unterbewusstsein vorhanden und wenn man es gelernt hat, kann man ihn im Thetazustand (2. Entspannungstiefe) „befragen“. Wer ihn noch nicht erlebt hat, kann sich schon mal darauf freuen, ihn oder sie



kennen zu lernen. Wird en mit zu diesem Abenteuer hat, dem empfehle ich diese CD.



Natürlich gibt es auch in der Welt in der wir leben, reale Weisheitslehrer mit Meisterqualitäten. Einen davon hatte ich schon vor Jahren ausfindig gemacht, ihn aber damals nicht angetroffen. Paul du Marchie lebt in einem Steinhaus in den Bergen weit über Montreux. Er spricht 9 Sprachen, und hat sein Steinhaus selber gebaut. Es ist voller Hightech, voller Kunst und voller Geschichte. Hier ist ein Video des schweizerischen Fernsehens in Französisch: Um sich einen eigenen Eindruck machen zu können. <http://video.aol.com/video-detail/vd-paul-du-marchie-habite-un-chalet-hors-du-commun-au-dessus-de-montreux/1930117302?cid=acvsv3>

Barbara und ich waren sehr beeindruckt von seiner natürlichen Autorität, seiner Herzlichkeit und seiner Direktheit in der Kommunikation. Er lebt von den Duplikaten seiner Kunst, dem Zeigen seines Hauses und von seinen Vorlesungen. Man kann sich bei ihm einmieten und coachen lassen. Der berühmte Rückzugsort, den sich jeder wünscht, wenn es mal wieder zu eng wird. Mit einem lebenden Meister unserer Zeit. Zum Anfassen. Le Liboson 1824 Caux Montreux Telefon 0041 21 963 3019. Die Suite ist genauso einmalig, wie der Ausblick über den Genfer See, die ägyptische Grabkammer, die Digitalorgel und Meister Paul du Marchie sowie seine junge Frau Nicole du Marchie van Voorthuysen. Ich möchte hier lediglich aufmerksam machen auf eine Chance, die man nur selten hat. Sicherlich erfordert es Mut zu einem lebenden Meister mit einer Frage zu gehen. Weil man ja wirklich nicht weiß, mit welcher Antwort man nach Hause geht. Nur eines ist klar. Die Antwort ist die Richtige und sie wird es auch in 20 Jahren noch sein. Selbstverständlich spricht Paul du Marchie Deutsch



und seine junge Geliebte auch. Irgendwann wird das hier mal ein Wallfahrtsort. Das spürt man jetzt schon. Wir waren da und haben ein paar Stunden mit ihm verbracht. Es war sehr aufregend, voller Vertrauen und irgendwie ein Kurzurlaub mitten in der Weisheit. Mitten im Leben.

4. Mentales Training erobert die Welt – was im Bereich Steigerung der Lust funktioniert – klappt auch beim Sprachen lernen, in der Gesprächsführung und in der Menschenführung - auf zum Trainingsprogramm Dirty Talk

■ Am Anfang stehen Anziehung, Leidenschaft, intensiver Sex, Spontaneität und Satisfaction. Die Feinchemie, die Erotik, die magnetischen Wellen und die Interaction stimmen, passen, alles ist bestens. Das ständige Zusammenleben ist beschlossen, die Familien werden mit einbezogen, eine eigene wird gegründet, die Kinderlein kommen und aus der Liebe wird irgendwann Alltag. Die schönsten Stellen, die erotischsten Orte, die geilsten Höhepunkte werden solange wiederholt, bis sie sich irgendwann abnutzen. Das was nicht so gut ankommt, wird sich gemerkt. Über vieles muss nicht mehr geredet werden, weil es klar ist. Ab und zu wird aus Rücksicht und „auf Antrag“ auch schon mal auf was verzichtet, was früher immer zu einer Verführnummer ausgebaut wurde. Qualität und Quantität von Sex, Erotik und Leidenschaft nehmen ab. Und jetzt beginnt ein anderes Problem ursächlich tätig zu werden. Die Hemmung über das, was einem Spaß macht und was den Spaß zersaut, offen zu reden. Nach einer Studie aus Linz sind 84 % der Bevölkerung der Meinung, dass der Mangel an Gesprächskultur schuld an der hohen Scheidungsrate ist. Von den Geschiedenen selbst nennen gar 94 % diesen Mangel als Hauptursache. Alexa Adore und Joe Toro beginnen in ihrem Hörbuchtrainingsprogramm genau an dieser Stelle. An der Sprachlosigkeit, und der dahinterliegenden Verspanntheit in der Beziehung



und im eigenen Denken. Zuerst geht es darum, die eigene spielerische Phantasie im Umgang mit sich selber (wieder) zuzulassen. Schon hier wird es spannend: sich zu entspannen und sich auf das einzulassen, was einen erotisch anmacht. Seine Gedanken in allen nur möglichen Situationen zu beobachten, sich eingestehen was einen wirklich anmacht. Parallel dazu wird gleich mal geschaut was einen alles abtört. Danach geht es darum, sich auf positive Gefühle mit dem Partner einzustimmen, diese zu zweit herzustellen und das Ganze mit viel Freiraum zu zweit einzuleiten. Und dann, erst wenn beide es wollen, dann beginnt der eigentliche Dirty Talk. Also mich hat's ja ziemlich umgehauen. Das ist mentales Training und bewusste Beziehungsgestaltung in Reinkultur. Erst sich selber entspannen, dann ins eigene Unterbewusstsein abtauchen, alles was da ist akzeptieren, sich dann bewusst entscheiden, danach Entspannung in die Beziehung bringen, diese positiv gestalten, das o.k. des anderen einholen, sich und dem anderen dabei Zeit und Freiraum lassen und dann

gemeinsam „die Sau rauslassen“. Natürlich hatte ich bei dieser CD sofort an Dirty Talk pur gedacht und das befürchtet, was einem schon in manchem Porno passiert ist, dass einen das alles nur furchtbar abtört. Die mentale Dimension beim Sex – das Nutzen von Gedanken mit starken Gefühlen zum Erzeugen körperlicher Prozesse ist, nach Aussagen aller Profis und Praktikern, wohl eine der intensivsten Dimensionen der Erzeugung und Steigerung von Lust. Dieses Hörbuch-CD-Trainingsprogramm erhält also den Mental-fit TÜV. 1x click und schon ist man bei Amazon. Ich finde es sehr beruhigend, dass mittlerweile in allen Lernbereichen des Lebens die Geheimnisse des mentalen Trainings genutzt werden.

Unser neuer Kooperationspartner für direktes Sprachenlernen per Superlearning ist das Arcanum Institut in München. www.arcanum.de. Ich habe den Direktor, Herrn Kölbl, über BNI (siehe auch www.bni-dravit.de) kennen gelernt und er hat mir die Weiterentwicklungen von Superlearning erklärt. Bisher bestand der einzigartige Vorteil des Superlearnings darin, dass man erst lernen „durfte“, wenn man durch Tiefentspannung mit Musik und einer bestimmten Atemtechnik im Alphazustand war. Das bleibt natürlich auch so und wird durch Autogenes Training weiter vertieft. Danach lernt man bei Arcanum passiv per Video weiter die entsprechenden Kapitel. Also kein neuer Stress, alles bleibt ganz entspannt. In Stufe 3 taucht ein entspannter Sprachtrainer auf, man unterhält sich mit ihm, mit Mimik und Gestik, mit viel Spontaneität und höchst lebendig. Da Fehler erlaubt sind, macht man kaum welche oder lacht drüber. Es bleibt also wiederum sehr entspannt. Phase 4 jetzt geht's in die Gruppe: man macht Späße und Spiele, und spricht und spricht. Alles wird mehrfach verankert. Details dazu findet man hier: http://www.arcanum.de/showroom_flash.htm. Es wird also quantitativ noch mehr und insgesamt noch leichter gelernt. Die Ergebnisse sind, da sie mehrfach im Langzeitgedächtnis verankert sind, nachhaltiger. Und es wird extrem viel Zeit gespart. Jeder von uns kennt aus seinen Schülerzeiten die Qualen, wenn man etwas lernen musste, was man gar nicht lernen wollte. In diesem gefühlsmäßig immer etwas angespannten Zustand, braucht man nachweislich zwischen und 13 Wiederholungen, bis man den Lernstoff einigermaßen im Langzeitgedächtnis hatte. Um nach der Prüfung zu erleben, dass alles schlagartig wieder weg war. Die meisten von uns hassen seitdem jede Art von Pauken und Lernen. Schade.

Ich nutze dieses Prinzip, nur im Alphazustand zu lernen, in der 1. Mentalen Führungsakademie Deutschlands ® ebenfalls als Grundprinzip allen Lernens. Im Kurs 2 werden 5 Entspannungstechniken erlernt und danach so verankert, dass der dadurch erzeugte Alphazustand DER Basiszustand des Lernens und des Führens im Alltag ist. So

ist natürlich vieles leichter und man kann sich auch unter Stress viel leichter steuern. Der Alphazustand als Dauerzustand. Das erleichtert das Anwenden von Führungstechniken in der konkreten Situation im Alltag. Anders geht's aber auch gar nicht. Unter Druck und bei Spannungen steht man nun mal unter Strom, und da rasten eher nur biologische Überlebensprogramme von Kampf und Verteidigung ein, statt zielgerichteter Gesprächsführung. Hinterher ärgert man sich dann, dass einem die Situation wieder aus dem Ruder gelaufen ist. Schade. Solange einem keiner sagt wie's geht, ist man halt auf Versuch und Irrtum angewiesen. Dass man dann irgendwann resigniert ist nachvollziehbar. Und wie es sich jetzt herausstellt gar nicht nötig. Wer bisher noch nicht die Chance hatte, Sprachen oder Führen EASY zu erlernen der tue es einfach jetzt. Das spart der Firma Geld und sich selber Lebenszeit. www.arcanum.de und http://www.mental-fit.de/gespraech_vereinbaren.html. Mut braucht es hier nur, sich von seinen alten (resignativen) Erfahrungen zu lösen und endlich mal etwas auszuprobieren was sich bewährt hat und was wirklich funktioniert. Denn wir leben in einer Zeit, wo Zeit bereits jetzt das wertvollste Gut ist. Mut tut gut.

5. Es ist überall das Gleiche. Wir brauchen kluge, langfristig denkende/handelnde unabhängige MUTIGE Politiker. Ob in Bayern oder Hessen, in den USA oder Russland, in Venezuela oder Afghanistan. Es scheint sie einfach nicht mehr zu geben. In Australien scheint einer mal kurz aufgetaucht zu sein.

■ Die Renaissance hatte ihn gut beschrieben, den aufgeklärten Monarchen. Jedoch gerade der Adel mit seinen Erbregeln hat mehr Machtkämpfe und Kretins hervorgebracht, als es die Demokratie jemals schaffen wird. Große Koalitionen bringen aber auch nix. Genauso wenig wie ständig wechselnde Regierungen, wie man es z. B. in Italien oder Israel erlebt. Wie wird man nun aber zu einer starken Persönlichkeit, der mehr als 50, 60, 70 80 oder 90% der Bevölkerung vertrauen können. Mir fallen da im Moment nur 2 Personen ein. Der eine ist der amtierende Scheich von Dubai: http://de.wikipedia.org/wiki/Muhammad_ibn_Raschid_Al_Maktum. Er hat es geschafft, dass das Bruttozialprodukt Dubais nur noch zu 8% aus der Ölwirtschaft kommt, 92 % kommen aus Handel, Tourismus und aus der Finanzdienstleistung. Einfach nur weitblickend gedacht und gehandelt. Der andere war bis 2007 Premierminister in Australien. Er hatte den Mut mit den muslimischen Zuwanderern offen demokratisch zu reden. Siehe pdf.



Was können wir von den beiden für unser heutiges Thema Mut lernen? Vertraue deinen Werten und deinen Erkenntnissen. Auch wenn nicht alle das toll finden und sicherlich viele über dich herfallen werden. Tue es einfach.

6. Mut braucht man täglich, da geht es den Menschen wie den Leuten. In eigener Sache

Im Sozialismus gab es jede Menge Scheinwettbewerbe und Scheinauszeichnungen. Held der Arbeit, Verkäufer des Monats, verdienter Arzt des Volkes, Aktivist und wer weiß was nicht alles. Der latente Rachemechanismus für Demütigung, Verarschung und Eingesperrtsein der Normalbevölkerung der DDR war Dienst nach Vorschrift. Psychologischer Fachbegriff: Verweigerungsaggressivität. Zu Deutsch: Leckt mich am A... (Immerhin haben wir damit das System kaputt gespielt.) Verständlich, dass so einer wie ich auf Pseudowettbewerbe und Pseudotitel eher allergisch reagiert. Als ich aber im Oktober unerwartet Netzwerker des Monats in meinem BNI Chapter Dravit in Taufkirchen wurde, habe ich mich doch sehr gefreut. Als Grund wurden meine als sehr wertvoll empfundenen Weiterbildungsbeiträge (jeden Dienstag 3- 5 Minuten) genannt, in denen ich die „Netzwerkfähigkeiten“ meiner BNI Kollegen zu „schulen“ habe. Da ich mich hierbei nicht nach den eher simplen Regeln von BNI international halte, sondern jedes Mal etwas mache, was gerade dem Stand der Gruppe entspricht (man könnte auch nonkonformistisches und postsozialistisches Sabotageverhalten dazu sagen) hatte ich nicht damit gerechnet, dass das von anderen als so wertvoll eingeschätzt werden würde. Da aber die Chapterleitung offensichtlich genauso einfach und pragmatisch denkt, kam es dazu, dass auch diese die Regeln geändert haben. Die Folgen einer solchen Wertschätzung bei mir sind klar: ich bereite meine Weiterbildungsbeiträge nun noch sorgfältiger vor. Und die Schlussfolgerung: der Mut des einen verstärkt den Mut des anderen.



Nach 15 Jahren Training in Julishammer ist unsere Partnerschaft mit dem Hotel im beiderseitigen Einverständnis leider zu Ende gegangen. Dem Hotel geht es nicht gut, es gibt keinen festen Koch mehr und niemanden mehr im Büro. Frau Sebald ist über 70 und ist mit der Situation endgültig überfordert. Wir bedanken uns für 15 Jahre in einem herrlichen Gruppenraum, für die Geborgenheit des Hauses und die Nähe zum Felsenlabyrinth, für die vielen Partys und Feste die wir und unsere Kunden dort feiern konnten. Es war einmal. Wer sich für die Details der plötzlichen Trennung interessiert, kann sie bei anfordern. Ich wollte es einfach nicht 1000 Mal erzählen und habe es deshalb aufgeschrieben. Dr.Ehrhardt@mental-fit.de



Denn eine Trennung nach 15 Jahren ist emotional auch mit Arbeit verbunden. Wir sind jetzt in mehreren sehr schönen Hotels zum Austesten zugange. Im Moment finden die Kraftquellentrainings in Ohlstadt in einem sehr schönen Raum mit Blick auf die Zugspitze statt, und die 1. Mentale Führungsakademie Deutschlands ® findet im Schloss Fuchsmühl statt. Der Mut sich zu verändern und zu verbessern wart schnell gefunden, der Mut Stück für Stück loszulassen (die Trauerarbeit bei ernsthaften Partnerschaften dauert nun mal 3 Jahre) muss immer wieder neu aufgebracht werden. Wikipedia definiert Mut als das wagende Vertrauen in die eigene Kraft. Die Internetseite <http://www.mut-gegen-rechte-gewalt.de/> ruft dazu auf, sich gegen rechte Gewalt kreativ und vorausschauend aktiv zu positionieren. Und da sind wir endlich dort, wo es endgültig pragmatisch wird. Mutig wird man, in dem man mutig ist. Alles andere schädigt das Selbstwerverleben, verhindert Lebensqualität, lässt die falschen Leute das tun, was die für richtig halten und macht die Welt kaputt.

Wie kommt man nun dazu mutig(er) zu werden. Definiere deine Ziele und mache dir deine Bedürfnisse, Werte und Stärken bewusst. (Für Profis: alles 1x aufsagen). Dann schau auf das, was zurzeit nicht so gut läuft. Nenne es beim Namen: Was läuft nicht so gut, wo will ich hin, was stört mich, was hindert mich. (Am besten alles aufschreiben und AUS-sprechen). Bis hierher war's sortieren. Auf geht's zum Handeln.



Jetzt kommt das Ding mit dem Aus und Einatmen: Negatives ausatmen. Vertrauen und Kraft einatmen. Und dann wird gesprungen.

In diesem Sinne:
Lasst uns ab sofort alle etwas mutiger sein.
Warum eigentlich nur etwas?
Also neue Entscheidung: Lasst uns ab sofort alle mutiger sein.
Auf geht's Euer **Werner Ehrhardt**



[vom Newsletter abmelden](#)
[zum Mental-Coach-Newsletter anmelden](#)
[Der Mental-Coach Newsletter November 2008](#)
(PDF-Datei zum Download 355 Kb)
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: 05.11.2008 | [Impressum](#)
Bildrechte: © 2008 istockphoto.com, fotolia, wikipedia Amazon, und Dr. Ehrhardt

