

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 der Dr. Ehrhardt Akademie

Wir haben für Sie viele Anregungen, Geschichten und Fakten zusammen gestellt. Bitte tauchen Sie ein, in eine neue und bessere Welt. Machen Sie sich mental fit, für immer.

Für Praktiker geht's sofort los mit Action. Was ist eigentlich mentale Power? Wenn man mental stärker ist als der andere. Das ist Motivation, Entschlossenheit, Ausdauer und mehr. Reine Stärke / Power hat man natürlich auch durch Adrenalin. Aber das kann auch blinde Wut sein. Wer gewinnt, wenn zwei sich mit Adrenalin vollpumpen? Das sieht man am besten im Boxkampf. Es gewinnt der, der sowohl voll Adrenalin ist, als auch gleichzeitig ausreichend cool bleibt. Wenn ich cool bin, bin ich entspannt. Wer zu sehr entspannt, schläft ein, ist träge, kommt ins dösen und träumen. Er kann nicht kämpfen. Mental Fit zu sein heißt also die optimale Mischung aus Coolness und Power zu leben. Sowohl entspannt, als auch konzentriert, zielklar und voller Kraft zu sein. Diesen Zustand kann und sollte man lernen. Es ist der (einzige) Zustand mit dem man in dieser Zeit ständig wachsender Leistungsanforderungen und ständig wechselnder Lebensgrundlagen, in einer Zeit von Patchworkfamilien, Internetshops, Reizüberflutung und permanent wachsendem Stress überleben kann, ohne krank zu werden, ohne mit Suchten zu kompensieren oder zum Looser zu werden.

Der 1. Schritt ist das Wissenskennen. Dazu haben wir das **Mentalometer** erfunden. Dort können Sie spielerisch herausfinden, wo Sie gerade stehen. Was der optimale mentale Zustand und was alles „falsch“ ist. Diesen **Mentalometer** (Flashanwendung im Vollbild) können Sie übrigens (kostenfrei) herunterladen und auf ihrem Desktop nutzen: [Download als zip-Archiv](#).

Der 2. Schritt ist das Verhaltenslernen. Trainieren Sie was Ihnen fehlt.

Der 3. Schritt ist das dauerhafte Anwenden des Gelernten in Ihren Alltag. Wenn Sie nicht weiterkommen, wenden Sie sich an uns. Entweder Sie nutzen einen Kurs von uns, oder einen vor Ort von jemanden den wir Ihnen empfehlen.

Willkommen in einer sicheren Zukunft.

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