

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

Mentalometer

Der Mentalometer ist eine Flashanwendung, sollten Sie ihn oben nicht sehen können, laden Sie sich bitte [hier den aktuellen Flashplayer](#) in Ihren Browser.

Der 1. Schritt ist das Wissenslernen. Dazu haben wir den Mentalometer erfunden. Dort können Sie spielerisch herausfinden, wo Sie gerade stehen. Was der optimale mentale Zustand und was alles „falsch“ ist.

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.

Bleiben Sie mental fit.

Ihr
Dr. Karl Werner Ehrhardt

Downloadversionen des Mentalometers als Flashfilm und Bildschirmschoner:

➡ [Der Mentalometer als Flashanwendung \(.swf-Datei\) im Vollbild und für Ihren Desktop](#)

Bei Klick auf den o.g. Link öffnet sich der Flashfilm in einem neuen Fenster in Ihrem Browser. Sichern Sie sich einfach die Datei über den Befehl Datei - sichern unter (bzw. englisch: File save as) oder auch je nach Browsertyp: Ablage - sichern unter auf Ihren Desktop oder in einen Ordner Ihrer Festplatte. Alternativ hierzu:

➡ [Der Mentalometer als Flashanwendung \(.swf-Datei\) im zip-Archiv zum Download](#)

Entpacken Sie das zip-Archiv mit dem Programm WinZip o.ä.

Sie können dann einfach über Ihren Browser Internet Explorer, Firefox, Netscape, Opera o.a. mit dem Befehl Datei öffnen den mentalometerplus.swf starten und die Flashanimation offline in Ihrem Browser verwenden, indem Sie den roten Schieberegler nach oben und unten bewegen (**Flash-Player ist Voraussetzung**).

➡ [Der Mentalometer mit Autostartfunktion im zip-Archiv zum Download](#)

Anleitung für die Installation des Mentalometerplus-Flashfilms:

Entpacken Sie das zip-Archiv mit dem Programm WinZip o.ä. Doppelklick auf mentalometerplus.exe startet automatisch Ihren Standardbrowser und Sie können die Flashanimation offline in Ihrem Browser verwenden, indem Sie den roten Schieberegler nach oben und unten bewegen (**Flash-Player ist Voraussetzung**).

Diesen Mentalometer können Sie übrigens auch als Bildschirmschoner nutzen und hier kostenfrei herunterladen:

➡ [Bildschirmschoner/Screensaver zum Download \(mentalometer.exe\)](#)

Anleitung für die Installation des Mentalometer-Screensaver:

Doppelklick auf mentalometer.exe startet die Installation. Auf Weiter klicken. Auf Fertigstellen klicken.

Dann wählen Sie in Windows Systemsteuerung, Anzeige: 3. Reiter von oben: Bildschirmschoner.

Links im Auswahlfenster Mentalometer auswählen.

Wartezeit evtl. noch einstellen.

Übernehmen. OK. Der Bildschirmschoner zeigt sich bei Ruhezustand, wenn die Maus nicht bewegt wird.

Der Mentalometer startet nun.

Wir empfehlen, den Mentalometers Bildschirmschoner zu installieren. Um vorab zu sehen wie der Mentalometer auf Ihrem Bildschirm aussehen würde, können Sie ihn hier bei [youtube](#) betrachten.

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