

Mental geht alles leichter – Botschaften für eine bessere Lebensqualität –
Lebenserleichterungsstrategien und mehr

Der Mental-Coach

Nachrichten aus der Dr. Ehrhardt Akademie für Mentale Fitness – Ausgabe Mai 2018



Ziele zu erreichen ist geil. Nach 20 Jahren finanzieller Frondienste ist unser Haus in Holzkirchen bezahlt. Endlich. Das Zuhause gehört uns. Gefeierte haben wir es in Singapur mit einem Bad im Infinity-Pool des Marina Bay Sands Hotels: 1.000 Mal visualisiert, irgendwann erreicht. Das Original war noch schöner, als die Vorübungen. Jetzt bin ich 67 und muss nicht mehr so viel arbeiten. D.h. u.a es wird weniger Kraftquellentrainings geben. Ich habe mehr Zeit für dieses und jenes. Z.B. für ein Fahrsicherheitstraining mit meinem neuen Skoda Kodiak plus eine Ehrenrunde auf der Nordschleife vom Nürburg-Ring. Das neue Sicherheitsgefühl-Update war sofort spürbar und funktioniert im Alltag. Unfassbar. Warum habe ich das nicht schon früher gemacht? Ich habe endlich Zeit Hermann Hesse im Tessin zu besuchen. Sein Haus, seine Wanderwege und seine Grottos. Ich vollende eine Weiterbildung bei Dr. Bohne, was für ein Genuss, mal wieder etwas völlig Neues zu lernen. Ich habe noch mehr Zeit für „Experimente“ mit meinem Gas Grill und für Poolpartys in unserem neu restaurierten Pool. Und ich habe Zeit für Sachen, die ich schon immer machen wollte, Lebensrückblicktherapie, etwas für Väter und exklusive Einzel-Coachings. Gezielte Reisen und Treibholzurlaub mit meiner Frau. Spontan leben wie früher als Student und danach.

Guten Morgen Leute.

Die Themen

1. Was ist eine Lebensrückblickstherapie?
2. Mein Vater und ich und Ich als Vater. Ein überfälliges Fehler-Such und Optimierungsprogramm
3. Das Reaktivierungs-Coaching zum Kraftquellentaining – wenn das Auto kaputt ist fährt man in die Werkstatt
4. Es gibt 2018 wieder ein Entspannungscamp – es lohnt sich schnell anzumelden
5. Die digitale Vereinsamung
6. Ausblick



1. Das Lebensrückblicks-Coaching



■ Das Erreichen des Rentenalters ist etwas, worauf man lange Zeit hingearbeitet und wohin man viele Träume verlagert hat. Wenn ich endlich ..., dann mache ich das und das und das. Pustekuchen. Die Realität sieht meistens anders aus. Der Autopilot der Gewohnheiten läuft weiter so, wie immer. Sich entspannen, loslassen Fehlanzeige. Mal etwas anders machen, schwierig. Oft kommen einem schmerzhaft Erinnerungen, was alles Scheiße war und schief gelaufen ist, was man sich alles hat gefallen lassen. Natürlich sind da so viele schöne Sachen, die man erreicht hat, aber durch den Kopf gehen einem die bösen Sachen, die man sich gefallen lassen musste, die schief gelaufen sind, wovor man seitdem Angst hat, dass sie noch mal passieren und dann diese elende Flut von immer wiederkehrenden Zweifeln, Selbstvorwürfen, die sich in Ängste vor der Zukunft verwandeln. Oft ist es so, dass das endlich Zeit haben dazu führt, dass man das gar nicht erträgt und lieber wieder wuselt und sich beschäftigt. Denn wenn man zum Nachdenken kommt, fallen einem natürlich auch die ganzen Sachen ein, die man sich eigentlich für die Zeit nach dem Arbeitsleben „aufgehoben“ hatte. Und von denen einige gar nicht mehr möglich sind. Ein idealer Komposthaufen für Frust, Schmerz, Leid und Wut. Das Erkennen von Illusionen, ES falsch gemacht zu haben, zu wissen dass ES jetzt zu spät ist, weil hier die Gesundheit, da das Geld, dort der Ehepartner nicht mehr mitspielt. Das alles will reflektiert, akzeptiert und verarbeitet werden.

■ Eine Lebensrückblick-Therapie ist etwas für Depressive. Depressive Patienten, die es überhaupt erst mal lernen müssen, auch das Positive zu sehen, positiv zu denken und aus der passiven Opferrolle rauszukommen. Therapie ist etwas für Kranke. Für Gesunde ist das Thema „Lebensrückblick“ etwas sehr Wertvolles und Schönes. Eine Art Vollendung des Kraftquellentrainings. Ein strukturiertes Coaching. Man lässt sich von einem Experten führen. Der sorgt für eine entspannte Atmosphäre, stellt die richtigen Fragen, hilft beim Zusammenstellen der ganzen positiven Lebenserfahrungen und Erfolge. Er hilft alles, was war

neu zu strukturieren. Gerade beim Kinder erziehen läuft oft vieles anders als man es wollte, die ganzen Kompromisse die man machen musste, die Niederlagen und die ganzen nicht erreichten Ziele, das will alles sortiert werden. Neu ins Bild gesetzt werden. Hier und da lohnt es sich den Sinn und die positiven Folgen von Schicksalsschlägen zu „erkennen“ und manchmal auch „endlich akzeptieren zu lernen“. Da kann ein lebenserfahrener

Coach ein Segen sein. „Wie man wird, was man ist“ hat der berühmteste Psychotherapeut aller Zeiten, Irvin D. Yalom seine „Memoiren“ genannt. Es geht darum zu verstehen, warum vieles so sein musste und am Ende doch gut war. Herauszufinden, was alles schön, wunderbar, wertvoll war. Es ist sehr befreiend seinen Lebenssinn und seine Lebensaufgabe zu erkennen und zu verstehen. Was alle wollen, ist endlich den Augenblick und das Erreichte genießen zu können, ohne Reue, ohne blöde innere Sprüche, ohne abwertende Kommentare, einfach nur mit Freude und positiven Gedanken.

■ Das sind alles Dinge, die ich gut kann und gerne mache. In der geborgenen Atmosphäre meines Hauses, meines Gartens und in einem Schutzraum von Wohlfühlen und sich auch ein bisschen verwöhnt fühlen. Man tauscht Geld und Zeit direkt um in Lebensqualität. Für den Rest des Lebens. Termine unter 0170 / 8063 946.

2. Ein Kurs für Männer: Mein Vater und ich und Ich als Vater

■ Auch ich habe als Vater vieles falsch gemacht. Meine Tochter ist ein wunderbarer Mensch, eine starke selbständige Persönlichkeit und auch wir hatten und haben unsere Probleme. Sie sind besprechbar, lösbar und wir freuen uns, dass wir uns haben. Der Kurs: „Mein Vater und ich und Ich als Vater“ ist aus der Initiative einer Männergruppe in Holzkirchen mit Freunden entstanden. Die Ergebnisse waren brutal, sehr erkenntnisreich und nachhaltig wirksam. Man schaut auf alles, was sich im Bereich der blinden Flecke abspielt. Da, wo man noch niemals hingeschaut hat, weil es mit Enttäuschungen, Leid, Schmerz und Frust zu tun hat, kommt man mit Hilfe von Fotos, den Fragen der Gruppe und des Trainers sehr schnell zu Erkenntnissen, die bisher so nicht möglich waren. Durch den Vergleich mit dem, was man als Vater und Erziehungsperson nicht hinbekommen hat, also wo auch wieder viele Gefühle drin stecken, macht es pling und pling und peng und aua. Danach erst kommt der Teil mit den Lösungen, das „sofort verändern“, und die neuen Möglichkeiten für Verständnis, neue Arten von Win Win und andere Formen von Harmonie.



■ Ist nur etwas für Mutige. Vorher das Kraftquellenttraining gemacht zu haben, ist hilfreich. Eine Nebenwirkung sind manchmal neue Männerfreundschaften. Wer Interesse hat, melde sich bitte per Mail. Wenn genügend Leute da sind, mache ich Terminvorschläge, es dauert Donnerstag bis Sonntag und ist eigentlich mit Geld nicht bezahlbar. Visualisierungs-Zielzustand: Ich bin ein guter Vater.

3. Das Reaktivierungs-Coaching zum Kraftquellenttraining

■ Seit einiger Zeit gibt es in Holzkirchen eine neue Form des Erkenntnis- und Selbstbefreiungstourismus. Das Kraftquellenttraining gibt es ja nun seit 1993. Mittlerweile haben viele Absolventen ihre Kinder geschickt. Manche, um sich Hilfe in einer schwierigen Lebenssituation zu holen und manche, um ihre Kinder rechtzeitig mit dem professionellen Selbstmanagement-Arsenal auszurüsten, was man eben so braucht im Leben. Heute mehr denn je und nicht erst in der Krise. Ich fühle mich dann fast immer als Familienmitglied, weil ich Vater und Mutter kenne. Und es gibt Firmenchefs, die nach wie vor ihre wichtigsten und neue Mitarbeiter zu mir schicken, damit sie auf dem gleichen mentalen Level arbeiten und leben können, wie sie es schon lange tun oder mal getan haben. Und dann kommen sie relativ schnell zu mir zu einem Tag Einzelcoaching. Neue Ziele definieren, aktuelle Kraftfresser umwandeln, sie wollen aktive Beratung für Krisensituationen und das Ganze diesmal bitte in entspannter Atmosphäre. Alles reaktivieren, was früher mal gut geklappt hat und jetzt eingeschlafen ist. Meine Frau kocht. Manche Gespräche finden im Pool statt. Manche wollen das Ergebnis zum Anhören wieder auf ihrem Handy haben, alles maßgeschneidert. Entweder 1 Tag von früh um 9 bis abends open end oder 2 Tage mit einer Übernachtung in einem schönen Hotel am Tegernsee oder in den Bergen.



■ Das Schwierigste ist immer einen Termin zu finden. Ich bin viel unterwegs und wer verantwortungsvoll im Leben steht, hat auch meist einen gefüllten Terminplan. Deshalb – schnell anrufen und mit mir geschickt verhandeln, es findet sich immer etwas. Codename „Schneewittchen“.

4. Das Entspannungscamp Drei Sterne Deluxe 2018

■ Die Summe der Sorgen sind immer gleich. Nur die Inhalte wechseln. Ein grausam wahrer Satz. Und die Stressoren werden immer mehr. Stimmt auch. Der Stress kommt aus dem Handy, aus dem Fernseher, in den Nachrichten, von den Kindern, aus der Firma und aus dem eigenen Sich-Nicht-Gesund-Verhalten.

■ Was immer wichtiger wird, sind Stress-Bewältigungs-Strategien. Zum Vergleich: Im Kraftquellenttraining hast du gelernt, negative Gedanken auszupusten, positive Gedanken zu erzeugen, dir mit dem Visualisieren erreichter Ziele und deiner „neuen“ Persönlichkeit Kraft zu geben und dein Unterbewusstsein zu programmieren. Deine bisherigen unbewussten Stress-Vermeidungsstrategien waren davon nicht betroffen, dazu war in den 4 Tagen keine Zeit. Sie wirken weiterhin und werden durchs Ignorieren, Nichtwahrhaben wollen, Unterdrücken, Verdrängen usw. zu immer breiter wirksamen Stress-Verschlimmerungs-Strategien.

■ Dazu kommt, dass der Alltag und der Autopilot der Gewohnheiten doch oft stärker sind als man selbst. Die mentalen Neuprogrammierungen des Kraftquellentrainings wirken nur durch das Nadelöhr der Tiefentspannung. Sich im Wachbewusstsein neue Parolen einzuhämmern funktioniert nun mal nicht. Für viele sind die passiven Entspannungstechniken, die es im Kraftquellenttraining mit nach Hause gibt, ausreichend. Manche sind am Anfang nicht konsequent genug. Oft wirkt auch der Irrglaube, Entspannung gönne ich mir erst, wenn ich meine Arbeit erledigt habe, als Belohnung sozusagen, DANACH. Großer Denkfehler. Denn dann passiert es schnell, dass das, was im Kraftquellenttraining und direkt danach so super



geklappt hat, nicht mehr funktioniert. Und schon hat das Unterbewusstsein wieder eine geniale Begründung für's sich nicht mehr entspannen. „Klappt ja doch nicht. Klappt bei mir nicht, bei anderen vielleicht schon. Lassen wir mal lieber sein.“

■ Spätestens dann ist es an der Zeit und sinnvoll, sich eine biographisch kausale Lösung zuzulegen. So wie man sich in der Küche ja auch irgendwann einen neuen Küchenmaschine kauft. Oder ein neues Auto mit den neuesten Lenk-, Brems-, Geschwindigkeits- und Sicherheitsassistenten. Es ist sinnvoll und notwendig das Dr. Ehrhardt Entspannungscamp zu buchen. Hier geht es um das Erlernen und integrative Anwenden von 5 aktiven Entspannungstechniken gleichzeitig. In Verbindung mit 10 maßgeschneiderten Stress-Bewältigungsstrategien.

Fünf Entspannungstechniken – wofür?

■ Vor allen schwierigen Situationen braucht man ein Verfahren, das einen, wie in einem Fahrstuhl, in 10 Sekunden tief in das zweite Untergeschoss der Tiefentspannung, den Thetazustand, bringt – das Autogene Training nach J.H. Schultz.

■ Wenn mal wieder alles zu spät ist, der Stress einen in diese schmerzhaften Normal-Verspannungen: ich habe Rücken, mein Kopf brummt, ich bin gereizt usw. katapultiert hat, braucht es ein sofort wirksames Verfahren, quasi die erste Hilfe am Unfallort, das sind die Muskeltiefentspannungen nach Jakobsen und Brechtel.

■ Wer sich nicht (prophylaktisch und regelmäßig) entspannt wird, wenn er zu Ruhe kommen will, überflutet von unendlich vielen und rasend schnellen Gedanken, die sich auch noch oft widersprechen und mit intensiven, einen überflutenden Gefühlen verbunden sind. Ein Chaos. „Das brauche ich jetzt gar nicht, ich bin doch kein Psycho, das ist ja sowas von peinlich, das kann man keinem erzählen“ usw. usw. Also auf zum Betäubungsfernsehen, zum Betäubungstrinken, zur Betäubungsfreizeitaktivitäten–Rushhour. Und dann ab ins Erschöpfungs–Einschlafen, ins in Panik aufwachen, ins nicht wieder einschlafen können usw., das ist FALSCH. Besser wäre es sich die Zeit zum Akzeptieren und Sortieren zu nehmen.



■ Das beste Verfahren dazu ist die Tiefentspannung mit Musik nach Schwabe. Indem man beim Hören von Musik mehr und mehr zu unterscheiden lernt, was waren Gedanken, was waren Gefühle, was waren reale Erinnerungen, was waren phantasierte Horrorbilder, was sind normale Gedankenspiele für potentielle Lösungen, was passiert wenn ich nichts tue, sind das Träume, Wünsche, Sehnsüchte, Bedürfnisse oder Werte, was habe ich wieder vergessen, was sollte ich sofort unternehmen, was will ich jetzt noch mal genießen, worüber will ich mich freuen, jawohl, jetzt freue ich mich erst mal eine Runde. All das, was da im Kopf passiert und zu Schmerz- oder Wohlfühlzuständen führt, unterscheiden zu können ist schon mal gut, es auch dann auch wieder bewusst steuern zu können ist noch besser. Die beiden Techniken, die die Tiefentspannung mit Musik nach Schwabe vermittelt sind akzeptierendes passives Geschehen lassen und raus- und rein-Switchen in Unangenehmes und Angenehmes. Ist so

was wie ein Führerschein für den Kopf. Ich habe das Verfahren damals noch selber bei Dr. Christoph Schwabe gelernt, bin sehr dankbar dafür und weiß, dass es heutzutage so gut wie jeder braucht. Erst danach sollte man wieder in Urlaub fahren.

■ Wenn man dann wieder sortiert ist, ist es manchmal sinnvoll, sich im Turbo-Verfahren zu regenerieren, aufzutanken. Alle Batterien, inclusive der Ersatzpower-Banks und Seele. Auch dazu gibt es Lösungen, die mancher noch gar nicht kennt, oder die beim ersten Ausprobieren nicht geklappt haben. Die derzeit beste Mindmaschine ist das I-Lightz. 84 Programme und 511 Farben. Die eigene Lieblingsmusik ausgewählt, Brille auf, Knopfdruck und ab geht's in die besten Alpha-, Theta-, Delta-Wohlfühlparadiese.

Mein Lieblingsprogramm ist Delta Force. Früher bei anderen Mindmachines bin ich bei Deltawellen immer eingeschlafen, jetzt werden nur noch voll, hellwach und intensivst Power und Glückshormone genossen. Die App gibt's kostenlos im App Store, die Brille ist nunmehr genauso per Bluetooth erreichbar, wie der Kopfhörer, also kein Kabelsalat mehr. Das Teil kostet ohne Kopfhörer (da hat man ja heutzutage eh einen, der die Außengeräusche wegfiltert) 289 Euro. Die Batterien der Brille reichen für 3 – 4 Sitzungen, mehr macht man eh nicht pro Tag. Nachteil, das funktioniert alles nur mit iPhone und iPad. Eine gute Lösung hat da vor kurzem ein Freund von mir gefunden: Er bleibt bei seinem Android Handy und hat sich ein iPad Mini zugelegt.



■ Wenn man sich in solchen Tiefen Alpha, Theta und Delta tiefentspannt, vieles differenzierter als jemals zuvor betrachtet, bekommt das Atmen in die 4 Himmelsrichtungen eine neue Dimension. Ich habe es mir irgendwann gegönnt, den „Erfinder“ des Atmens in die 4 Himmelsrichtungen Jabrane el Sebnat in Marokko in seinem Hause in Marrakesch zu besuchen. Jabrane el Sebnat zählt als erleuchteter Meister, er hat mir viel Hintergrundwissen und persönliche Erfahrungen vermittelt. Die kann ich jetzt weitergeben. Lebensqualität pur und voll vom Allerfeinsten.

■ Zusammenfassung: Wenn man sich bis zu 10 x am Tage entspannt und das über 6 Tage, das ist schon etwas mehr als ein Traumurlaub. Wichtig ist aber auch das vertiefte Verständnis Deiner (10) bisher ungelösten Stress-Situationen, plus 10 für dich und diese Situationen maßgeschneiderte Stress-Bewältigungs-Strategien.

■ Erst die Einheit von regelmäßig und prophylaktisch angewendeten aktiven und passiven Entspannungstechniken, plus dem in der Tiefentspannung in jeder Lebenslage in Farbe und mit Luschd funktionierenden Visualisieren von Stressbewältigungsstrategien, von Ziel-Erreichungen, dem gelebten positiven Selbstbild, dem sich sortieren und erholen können in jeder Lebenslage, macht frei.

■ Zu dem 6-Tage-Training gehört übrigens ein 8-wöchiges telefonisches Umsetzungscoaching (im Trainingspreis enthalten). Es gibt einen Termin



2018 im August, wer Interesse hat, melde sich schnell: egal ob E-Mail, WhatsApp, oder Anruf, Hauptsache schnell. 0170 / 8063 046. Codename: Gefängnisausbruch Alcatraz.

5. Die digitale Vereinsamung

■ Dieses Bild hat mich nachdenklich gemacht: Es war in Singapur. Ich konnte es nicht glauben, was ich sah. Jedes Familienmitglied sein eigenes Smartphone oder iPad. Sicher, Google kann man alles fragen und es gibt auch tolle Inspirationen auf Facebook und Youtube. Man merkt nicht wie die Zeit vergeht. Eine Full-Time-Beschäftigung, diese technischen Geräte.

■ Das mit dem in den Arm genommen werden, Nähe, Geborgenheit und Verständnis zu spüren, alles sagen dürfen, alles sagen können, verstanden werden, beschützt werden und gut geführt zu werden, das gab's auch noch. Früher mal.

■ Das soll's auch heute noch geben. Ja. Irgendwo. Nur eben nicht mehr so häufig und nicht mehr so täglich. Zu Weihnachten auf jeden Fall kaum. Pseudoharmonie und Erpressungskommunikation, Frust und unterdrückte Aggression. Jeden Tag 1 bis 3 Krimis auf ZDF und ARD. Ok, Einsamkeit kann auch stark machen. Sie kann einen aber auch in die Freizeitparks der Verführungen lotsen.

■ Wie spricht man so mit sich selber, dass man sich angenommen, wohl verstanden und ok fühlt. Wie hieß doch gleich das Schulfach, in dem das gelehrt wurde? Staatsbürgerkunde? Religion? Mathematik? Mentales Selbstmanagement? Jede Woche eine Stunde. Von der 1. bis zur 12. Klasse. Manchmal wären auch 2 oder 5 Wochenstunden gut gewesen. Ich kenne einige Lehrer, die haben dieses Schulfach, nachdem sie bei mir ein Kraftquellentraining absolviert haben, bei ihren Schülern eingeführt. Illegal, aber mit großen Wirkungen: Beliebtheit und Respekt, natürliche Autorität, Selbstakzeptanz. Die Kinder haben es gelehrt bekommen und gerne gelernt: einfach positiv mit sich sprechen. Wer anderen Fragen stellt und ihnen zuhört, ermöglicht sich auch selber Fragen zu stellen, offen auszusprechen, was einem durch den Kopf geht, sich zuhören, nach-, vor-, zurück- und zuende zu denken. Sich verstanden fühlen. Klar, gute Mütter machen das schon ewig, Großmütter erst recht, Großväter auch, Väter manchmal weniger. Rentner bekommen es oft nach dem Berufsleben nicht mehr hin. Man nennt das: sie sind nicht reflektionsfähig. Sie erzählen was war und wer angerufen hat, was alles kaputt gegangen ist, was alles schwierig ist und wie schön es früher war. Was sie wirklich wollen, was sie fühlen, dafür haben sie keine Worte mehr. Das denke ich wenn ich Menschen sehe, die an einem Tisch sitzen und jeder auf sein Smartphone schaut: Hört auf damit, redet miteinander! Und kultiviert die Kommunikation mit Euch selber. Wie spricht man am besten mit sich selber: liebevoll, präzise und ehrlich. Sich selber zuhören, heißt sich selber verstehen und wieder auf seine Intuition hören. Alternative: Vereinsamen, Krankwerden, Leiden, Sterben. In der Bildzeitung war von einer tschetschenischen Frau zu lesen, die weit über 100 Jahre ist und über ihr Leben sagt, „jeder Tag war eine Qual“. Lasst uns das als Warnung dienen.



6. Ausblick

■ Das was ich mir immer gewünscht habe, ist eingetreten. Ich habe mir eine gute Ausbildung gegönnt, ein Kind gezeugt, die „richtige“ Frau gefunden, einen Baum gepflanzt, ein Haus gekauft und bezahlt, ein sinnvolles Leben geführt, habe in manche Biographien korrigierend eingreifen dürfen, habe elementares Lebens-Know-How an tausende Menschen vermitteln können und gönne es mir jetzt, das letzte Drittel meines Lebens (eine indische Einteilung) unter den Vorzeichen von Genuss und Glückshormonen, eingeschränkter Gesundheit und gelebter Weisheit bewusst zu gestalten. Es wird weiter auf und ab gehen.

Danke Schicksal.

Weitermachen Leute.

Dein Lieblings-Mental-Coach

Werner Ehrhardt

▶ [Zum persönlichen Login \(Intranet mit Forum\)](#)

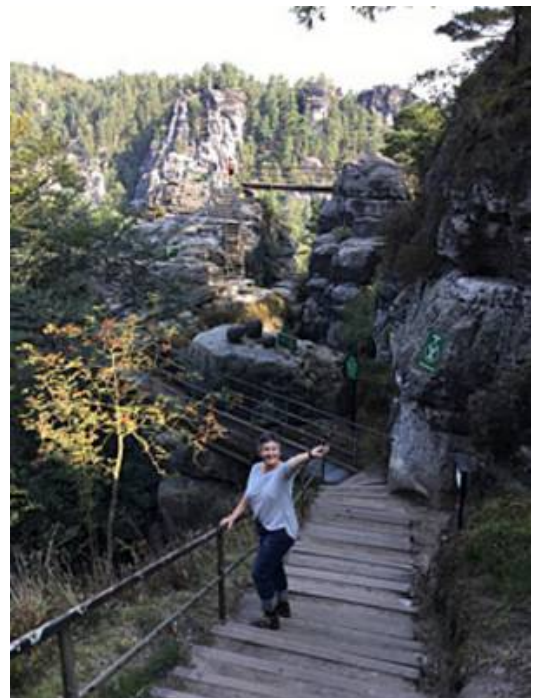
▶ [zum Mental-Coach-Newsletter anmelden](#)

▶ [vom Newsletter abmelden](#)

▶ [Der Mental-Coach Newsletter Mai 2018 \(PDF-Datei zum Download\)](#)

▶ [Die Bücher "Erlebe meine Kraft" und "Erfolgreich streiten" sind über sekretariat@mental-fit.de erhältlich oder über das Bestellformular beim mentalshop.de \(PDF-Datei ausfüllen und an das Sekretariat faxen\)](#)

🖨 [Seite drucken](#)



■ Newsletter von www.mental-fit.de, www.mentalshop.de, www.erfolgreich-streiten.de und www.ehrhardt-coaching.de

© Copyright 2018 Dr. Karl Werner Ehrhardt und TUKANI

Letzte Aktualisierung: 24.5.2018 | [Impressum](#)

Bildrechte: © 2018 [fotolia \(Details\)](#) und Dr. Ehrhardt

[Datenschutzerklärung gemäß DSGVO](#)

