

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 Juli 2019



„Das Kraftquellentaining soll nicht untergehen“, sagen viele meiner Kunden und natürlich meine Trainerkollegen. Mir und meiner Frau hat es einen guten Lebensstandard ermöglicht und es hat vielen Menschen sehr gut getan. Zitat Barbara: Wir haben zwar zusammen keine Kinder, sind aber für über zwei tausend „Ersatzkinder“ eine Zeitlang gute Eltern gewesen. Jetzt sind wir 68 und 73 und genießen unsere Form von Seniorenalltag. Meine Trainings, in denen viel Knowhow steckt, sind in der Tat etwas Besonderes. Lasst uns dieses Erbe gemeinsam erhalten. Was Du dazu beitragen kannst, dass es nicht untergeht, dazu kommen gleich ein paar erste Ideen. Winnetous Erbe war größer als die

Summe seiner persönlichen Taten. Wir zwei genießen es an vielen Tagen im Jahr mehr Zeit für uns zu haben, es ist so spannend, was sich da alles sortiert, welche Uraltsschmerzen sich endlich lösen, wieviel man sich noch mehr freuen und lachen kann. Es leben: das lange Frühstück, die kleinen & die mittleren Reisen und das Zufrieden-Sein.

Die Themen

1. Was du dazu tun kannst, dass noch viele Menschen Nutzen aus den Kraftquellentrainings ziehen werden
2. Die Wahrheit über mentale Selbstheilungskräfte – Der Experte heißt Clemens Kuby
3. Ein Lied fürs Herz – Wenn Künstler das KQT absolvieren
4. Nachrichten nerven – es gibt auch anspruchsvolle Journalisten – Steingarts Morgen Briefing
5. Was passiert wenn Mentalcoaches älter werden
6. Aktuelles aus der Praxis Holzkirchen

1. Wenn du mit deinem Kraftquellentaining zufrieden warst

■ Denke nicht nur daran, was dein Land dir geben kann, sondern auch was du deinem Land geben kannst. Ein sehr oft nachgenutztes Kennedy Zitat. Meine Trainerkollegen Michi Brugger und Dietmar Wolf wollen das Kraftquellentaining 1, das Kraftquellentaining 2 Emotionale Autonomie sowieso und das von mir nicht mehr angebotene Kraftquellentaining 3 Mentales Zeitmanagement (bisher Brunello-Training genannt) weiterhin Interessierten und „Bedürftigen“ zugänglich machen. Bisher lief viel über die persönliche Beziehung zu mir. Da gab es viele Weiterempfehlungen, allerdings immer gebunden an die erlebte Vertrauensbeziehung zu mir. Ich mache ja jetzt nur noch wenige Trainings pro Jahr. Dietmar Wolf und Michi Brugger haben mittlerweile so oft bewiesen, dass sie fachlich und menschlich so gut sind, dass sie mein Werk, meine Qualität und meinen Stil leben können. Trainings nach dem Dr. Ehrhardt Prinzip. Das Besondere der Trainings sind

- das Nutzen der Alpha-Theta-Tiefentspannung zur tiefenpsychologischen Analyse aller positiven und negativen Gedanken und Verhaltensmuster,
- das Nutzen der Methoden des Mentalen Trainings aus dem Hochleistungssport,
- das Nutzen bewährter pädagogischer Prinzipien des Lernens in der Gruppe

- das Nutzen bewährter Heil- und Veränderungsfaktoren der Psychotherapie und
- das Nutzen der Erfahrungen bewährter Verhaltens- und Persönlichkeitstrainings zum Ermöglichen sofortiger und nachhaltiger Verhaltensänderungen.

Besonders interessant an diesen Trainingskonzepten ist, dass ich daran nichts selber erfunden, sondern einfach nur Bekanntes und Bewährtes konsequent miteinander verknüpft habe.

- **Michaela Brugger** hat über die langfristigen Wirkungen der Trainings nach dem Dr. Ehrhardt Prinzip auf das psychische Wohlbefinden eine wissenschaftliche Untersuchung als akademische Arbeit erstellt und vor der Donau Universität Krems verteidigt.

In ihrer Arbeit als Co-Trainerin bei den Kraftquellentrainings kombiniert sie ihre emotional-analytische Denkweise ihrer beiden Fachgebiete. Nach dem Studium der Betriebswirtschaft war sie über 10 Jahre erfolgreich als Führungskraft im Bereich Marketing & Vertrieb in internationalen Unternehmen tätig (u.a. bei Swarovski) und kennt das wirtschaftlich, fordernde Umfeld nur all zu gut. Heute ist sie angehende Psychologin, leidenschaftliche Mentaltrainerin und sorgt dafür, dass ihre Kunden wieder Freude, Sinn und Gelassenheit in ihrem Beruf und ihrem Leben erfahren.

Michaela's herzliche und lebendige Art & Weise steckt einfach nur an. Sie lebt in Innsbruck, Österreich und in ihrer Freizeit liebt sie es, die schmalen Grate und unverspurten Powderhänge in den Bergen zu entdecken. Wenn du mehr über Michaela's Leben und ihre Arbeit erfahren möchtest, dann schau auf ihrer Webseite vorbei: <https://michaela-brugger.com>



- **Dietmar Wolf**, ehemaliger Diplom-Sozialarbeiter mit langjähriger beruflicher Erfahrung im Sozialen Krisenmanagement hat mehrere Ausbildungen als Antiaggressivitätstrainer, in Hypno- und Traumatherapie absolviert und hat in Erfurt seine Praxis: www.emotionspraxis.de.

Beide haben in Zusammenarbeit mit und unter Supervision von mir mittlerweile über 30 Trainings absolviert. Es tut gut solche Kollegen mit so einer Kompetenz und Herzenswärme und den gleichen Ansprüchen an Wahrhaftigkeit, Professionalität und Nachhaltigkeit neben sich zu wissen. Um die Trainings nach dem Dr. Ehrhardt Prinzip in Zukunft auf eine noch breitere Basis zu stellen, ist jetzt der Punkt gekommen, wo Du lieber Absolvent unserer Trainings etwas dafür tun kannst. Ich bitte dich um ein Video Statement oder ein Video Interview, indem du aus heutiger Sicht erzählst, was dich irgendwann ins Kraftquellentaining

geführt hat, was es dir damals und bis heute gebracht hat und warum und für wen du es weiterempfehlst. Ein kurzes Signal an mich und dann können wir das auch gemeinsam produzieren. Diese Statements sollen sowohl als kleiner Film als auch als Einzelstatements im Internet auf unseren Seiten erscheinen.

- So könnte das Kraftquellentaining noch vielen Menschen zur Verfügung stehen. Auch wenn es mich nicht mehr gibt. Wenn du das unterstützen willst: dr.ehrhardt@mental-fit.de

2. Die Wahrheit über mentale Selbstheilungskräfte

■ Es gibt einen Experten, der sich diesem Thema sehr intensiv gewidmet hat. Er ist mal 15 m runter gefallen, hart auf Asphalt gelandet und hatte eine komplette Querschnittslähmung. Durch Visualisierungstechniken und den sehr starken Wunsch, wieder heil und gesund zu werden hat er es geschafft, dass die getrennten Nervenenden wieder zusammengewachsen sind. Unfassbar. Das gilt als Wunderheilung. Fachbegriff Spontanremission. Medizinisch nicht erklärbar. Es ist der Filmemacher **Clemens Kuby**, vielen bekannt als Autor des Filmes „Living Buddha“.

Seit seiner eigenen „Wunderheilung“ hat er sich für „alternative“ Heilmethoden interessiert und hat als Filmemacher Menschen, die in der Medizin als „austherapiert“ galten und die zu sogenannten „Wunderheilern“ gegangen sind begleitet. Er war mit der Kamera dabei, hat sich ihre Leiden erzählen lassen, war mit ihnen im südamerikanischen Urwald, in Sibirien, auf den Philippinen und hat z.T. die „Prozeduren“ der „Heiler“ filmen dürfen. Nach 2 Jahren hat er sie nach den Veränderungen befragt, und das Ganze mit der Kamera dokumentiert. Das Ergebnis heißt „Unterwegs in die nächste Dimension“ und macht einen als Zuschauer mehr als sprachlos. Heilungen die als nicht möglich gelten. Aber wahr sind. Ein Nichtesoteriker, ein Materialist, ein neutraler Journalist, kein Spinner sammelt Fakten und veröffentlicht sie. Ohne Kommentar. Ein Bestseller und Geheimtipp. Man würde es gerne wieder verdrängen.



■ Mittlerweile hat er sehr viele Untersuchungen und Berichte gesammelt, Fakten gesichtet, Patienten befragt und Erklärungsmöglichkeiten zusammen getragen. Das Werk, was ich zum Kennenlernen empfehle, heißt: „**Heilung, das Wunder in uns, Selbstheilungsprozesse entdecken**“. Kuby erzählt, Kuby erklärt und Kuby macht neugierig. Die Frage lautet, was kann ich als Normalbürger, als einfacher oder komplizierter Mensch davon anwenden.

Kraftquellentrainingsabsolventen werden in diesem Buch vieles wiederfinden, was sie schon einmal gehört haben. In dem Vortrag „Wie entspanne ich mich richtig“.

Es ist mittlerweile gesichertes Wissen, naturwissenschaftlich korrekt und doch ist vieles nur beschreibbar, nicht erklärbar. Wer heilt, hat recht. Was wirkt, ist gut. Auf diese Sprüche berufen sich so gut wie alle Mediziner, wenn etwas nicht erklärbar ist. Mittlerweile hat der die „Kuby-Methode entwickelt“, man kann sie nach Büchern lernen, aber auch in Kursen oder bei ihm persönlich.

Es ist das konsequente Anwenden von mentalen Strategien auf den Umgang mit Krankheit, Unfällen und Situationen, in denen die Schulmedizin nicht weiter kommt.



■ Aus meiner Sicht laufen in der Medizin unserer Zeit in Deutschland zwei Dinge falsch. Aus der Spezialisierung des Facharztprinzips geht oft der ganzheitliche Ansatz verloren. Im STERN gibt es in jedem Heft eine neue Folge mit dem Titel „Die Diagnose“. Da geht es jedes Mal um einen anderen Arzt, der am Krankheitsbild eines Patienten nicht weiterkommt. Die Sternredakteurin Dr. Anita Geisler nennt sie „rätselhafte Patientengeschichten“. Es werden die Diagnosen der verschiedenen Facharztkollegen zusammengetragen, die sich natürlich alle ernsthaft engagiert haben, und beschrieben, wie der Kollege weitere Hypothesen geprüft hat und meistens durch irgendeinen Zufall dann herausbekommt, was hier wann schiefgelaufen ist. Nach der Erkenntnis der wahren Ursachen ist dann eine Therapie möglich, die funktioniert. Kein großer Zauber, sondern ganzheitliche medizinische Detektivarbeit. Der Stern hat diese Artikel mittlerweile gesammelt als Bücher herausgegeben. Der zweite schwere Fehler ist die unbewusste Auffassung der meisten Menschen, die Medizin wäre ein Reparaturmedizin. Man geht zum Arzt mit etwas was „kaputt“ ist und nicht mehr funktioniert und erwartet eine Reparatur, am besten einen

Sofortreparatur. Dieser Auffassung kommt die Medizin entgegen mit der Diagnostik sogenannter Drohwerte. Der Cholesterinspiegel, der Blutdruck, der HbA1c Wert, was auch immer ist zu hoch und deshalb braucht es Medikamente. Die muss man solange nehmen, bis die Werte wieder normal sind. Medikamente haben meistens Nebenwirkungen, da braucht man dann weitere Medikamente.

Die gegenteilige Auffassung zur Reparaturmedizin ist die Gesundheitsmedizin. Hier orientiert man sich an sogenannten „Frohwerten“ schaut nach, was da im Wechselspiel der ganzen Prozesse im Körper fehlt und führt dann dem Körper genau das wieder zu. Meistens sind es sogenannte Nahrungsergänzungsmittel, die man in der normalen Ernährung nicht mehr ausreichend zu sich nimmt, z.B. Omega 3 Fischöl, Vitamin D usw.

■ Ich kooperiere seit ca. 7 Jahren mit **Dr. Burghardt und Dr. Hierl vom BODI (Burnout-Diagnostik-Institut) München**. Man kann ja über Burnout denken was man will, die Fakten sind eindeutig. Über 60 % der Burnout-Erkrankten landen in der Berufsunfähigkeit. Weil sie entweder falsch oder gar nicht behandelt werden. Sagen die deutschen Kranken-/Rentenversicherer. Das annehmbarere Wort für Burnout ist sicher Erschöpfung. Wenn ich mir die realen und zum Teil gemeinsamen Heilerfolge der Patienten von Burghardt und Hierl anschau, dann gibt das viel Hoffnung und Sicherheit. Wer sich dies anhand der Life- und Klartextberichte von www.burn-out-muenchen.de anschauen will, dem wird es ähnlich gehen, wie den Zuschauern von „Aufbruch in die nächste Dimension“ oder den Lesern von „Die Diagnose“ oder „Der Ernährungskompass“ von Bas Kast.

Verwunderung, Erkenntnisfreude, Entsetzen, dass das einem bisher keiner gesagt hat, dass man es gar nicht weiß und der Wunsch, ES selber konsequent anzuwenden.

■ Hier hat sich ein neutraler Wissenschaftsjournalist durch mehrere tausend wissenschaftlichen Studien zum Thema, welche Ernährung hat welche wirklichen Folgen, durchgeackert und seine Ergebnisse für jedermann verständlich zu einem Buch verarbeitet. Ein Sofort-Bestseller. Gibt es mittlerweile auch als Hörbuch und als Rezeptebuch.

Eine der beeindruckendsten Nebeneffekte von gesunder Ernährung deckt sich mit der Denke der ganzheitlichen Medizin.

Mir ist es wichtig auf diese GESICHERTEN FAKTEN und ERKENNTNISSE aufmerksam zu machen. Sie liegen vor. Sie sind wahr. Sie zu ignorieren ist falsch. Das ist nicht liebevoll sich selber gegenüber. Das ist verantwortungslos. Aufwachen Freunde. Trägheit überwinden. Vorurteile überprüfen. Handeln. Ich denke, also bin Ich. Ich erkenne, also bin Ich. Ich handle, also werde und bleibe ich gesund.

Auch hier kann man sein Unterbewusstsein für sich arbeiten lassen. Seitdem ich dieses Buch gelesen und meinen Verstand die brisanten Wahrheiten verstanden hat, sagt zwar eine Stimme in mir, „diese radikale Ernährungsumstellung schaffst du nie“. Allerdings wenn ich/wir einkaufen gehen, landen immer häufiger Lebensmittel in unserem Korb, die von Bas Kasts Rezepten inspiriert sind.



3. Ein Lied fürs Herz – Wenn Künstler das KQT absolvieren

■ Es gibt viele Gründe, die jemanden ins Kraftquellentaining führen. Oft sind es Stressoren-Kombinationen, die es so noch nicht gab und dann reagieren Körper und Seele mit Ausfallerscheinungen. Die erledigen sich zwar im Training von selbst, weil ein neues mentales Betriebssystem installiert und geübt wird. Aber es passiert ja noch viel mehr.

Bei dieser jungen Künstlerin hat sich der Veränderungsschub nicht nur in der üblichen, „alles was bisher nicht lief, wird sofort erledigt“ ausgewirkt. Das neue Grundgefühl hat sofort zu einem neuen Lied geführt. Eine Vorher-Nachher Nummer. Der Song heißt „FÜNF TAGE“. Ein Gänsehautsong. Das neue Grundgefühl eines mental selbstbestimmten Menschen.

Hier geht's zum Anhören: <https://www.youtube.com/watch?v=nKbADtHnlog>

Die Künstlerin heißt **Julia Finis**, hat eine eigene Band. Ich habe ja schon einige Musiker in meinen 41



Berufsjahren begleitet. Das hier fühlt sich sehr nach einer Kerstin-Ott-Karriere an. Bitte anhören und bei Gefallen abonnieren und weiterempfehlen.

4. Die meisten Nachrichten nerven nur. Es gibt allerdings auch leicht verständliche anspruchsvolle Journalisten – Steingarts Morgen Briefing

■ Ich bin seit frühester Jugend ein Nachrichtenfreak und werde es wohl auch bis zu meinem letzten Schnaufer bleiben. Ich will einfach wissen, was los ist auf der Welt, und zwar möglichst vor Anderen. Das sind einmal Bild und Süddeutsche, Stern und Focus (über Apps), Frühstückfernsehen ARD, RTL, Sat1, und die unendlichen vielen Magazine und Zeitschriften, die man über die READLY App (für günstige 9.99€ monatlich) auf dem iPad lesen kann. Und abends Tagesschau und Heute-Journal. Das jeder

andere selektiv herausfiltert, was ihm wichtig ist, ist ja ok. Aber was sind das für Selektionskriterien. ARD und ZDF zeigen überdimensional häufig Katastrophennachrichten, niemals ohne Spendenaufruf. Eigentliche Botschaft: uns geht's in Deutschland so gut, wir sind so reich, dass jeder von uns eigentlich 51 x pro Jahr für irgendjemand spenden sollte. Schönen Gruß von der Kanzlerin. „Das ist mein Staatsfernsehen und ich sage euch, ich kümmere mich, ihr seid gut versorgt, spendet für die Armen dieser Welt.“ Bei Sat1 und RTL werden Alltagskuriositäten als Weltprobleme verkauft und die Ausrutscher der Prominenten genüsslich kommentiert. Eigentliche Botschaft: für die da ist Fremdschämen angesagt und schon fühlt man sich besser als die da. Die Perspektiven des ewig fröhlichen Christian Sievers vom ZDF tun zwar gut, weil sie originell sind. Was übrig bleibt ist "Nun ja, da draußen gehts wieder zu", "oh Gott, ich mach dann mal die Äuglein zu und hoffe, dass ich nicht wieder mit Alpträumen bestraft werde". Es gibt viele Leute, die haben das Thema Nachrichten abgehakt. Schauen sich dann aber bei Facebook, die ideologisch filetierten Feindaufrufe für oder gegen Feinstaub, Elektro-Auto-Irrsinn, Plastikmüll und die Weisheitssprüche aus vielen Jahrtausenden.

Aus dem Bedürfnis nach Information und die Welt verstehen, wird eine gnadenlose freiwillige totale Gehirnvermüllung. Na Bravo. Was tun. Freunde fragen. Sich austauschen. Selber noch mehr selektieren. Positiv selektieren. Und da gibt es dann plötzlich ein Silberstreif am Himmel. Ein Eingeweihter. Jemanden, der berichtet und auf die wirklich wichtigen Zusammenhänge aufmerksam macht. Sprachlich akzentuiert, angenehm dosiert, witzig und immer BILDEND. Gabor Steingart war Chefredakteur, Herausgeber und Geschäftsführer beim Handelsblatt. Sein kostenloses Morning Briefing kommt jeden Werktag und macht süchtig. Zum Probelesen und anmelden: <https://www.gaborsteingart.com>



5. Wie verbringt ein älter werdender Mentalcoach seinen Alltag

■ Nun bin ich mittlerweile 68, arbeite viel weniger und beobachte, was sich so in meinem Leben verändert. Eines meiner wichtigsten Ziele, mein Körper und der Tiefschlaf sind wieder meine Freunde, ist erreicht. So etwas hat Folgen. Mir fallen Dinge aus meiner Kindheit ein, positive Dinge, die scheinbar verloren gegangen waren. Zum Beispiel, wie häufig ich mit meinem Fahrrad zu meinen Omas gefahren bin. Die hatten immer Zeit für mich, sie haben mir Fragen gestellt und sich für MICH interessiert. Meine Reiselust wird jetzt über Reisesendungen auf der Beamerleinwand befriedigt. Es tut so gut zu sehen, wo man schon überall war und warum man sich und jene Reise nicht mehr antuen muss. Und so viele Hintergrundinformationen wie z.B. bei „Wunderschön“ oder Youtube Reiseberichten, bekommt man auf den eigenen Reisen oft nicht. Wir stehen im Moment auf Reise mit Freunden und einer privaten deutschsprachigen Führung vor Ort.

Das andere Thema sind Ärzte. Egal, ob Urologe, Internist, HNO, Hautarzt, die wissen, der kommt jetzt öfters und er hat es immer noch nicht kapiert. Wer sein Leben lang Vollgas gefahren ist, muss endlich mal das Verschleißteilprinzip verstehen, und akzeptieren. Fällt mir wahnsinnig schwer.

■ Dagegen stehen die täglichen Highlights. Bewusst einkaufen und kleine Gerichte nachkochen. Egal, ob aus Kitchen impossible, Bas Kast oder meinen Grillbüchern.

Mit viel Zeit zum Vorbereiten, Varianten auszuprobieren, rundum zu verkosten und sich mehrfach freuen. Am schönsten sind natürlich die vielen und z.T. sehr ausgedehnten Entspannungszeiten. Im, am und weit weg vom 32 Grad Pool. Davon haben wir früher, wenn wir wieder mal voll arbeiten durften, immer geträumt. Wenn wir dann mal im Seniorenstatus sind. Freunde treffen, an Familienfesten teilnehmen, meinen 2. Enkel im Arm halten, noch unbekannte Flecken Deutschland besuchen. Findet jetzt alles statt.

■ Schönen Gruß von der Hauptstraße der Zielerreichungen, der Lombard-Bourbon-Street.

6. Was gibt's Neues aus der Praxis

■ Vom 3. bis 8. September 2019 findet vermutlich das **letzte Entspannungscamp** statt. Anmeldung übers [Sekretariat](#). Ich habe da noch ein paar **Tassen** gefunden. Die haben wir lange Jahre am Ende des Trainings als Andenken verteilt. Eine total verbeulte Tasse und trotzdem ästhetisch wunderbar (die Form wurde von einem Künstler gemacht) mit einem magischen Spruch drauf: **Schön, dass es mich gibt**. Leider ist die Firma dann irgendwann den Bach runtergegangen. Aus die Maus. Diese Tasse gehörte zum Glückstraining, was es seit Barbaras Brustkrebsausstieg auch nicht mehr gibt. Kann man käuflich erwerben. 15 € plus Versand. sekretariat@mental-fit.de Das **nächste Kraftquellenttraining ist vom 24. bis 28. Juli 2019** und es sind noch Plätze frei.



Ich bin dann mal wieder unterwegs

Es grüßt der Senior

Psychotherapeut & Mental-Coach

Werner Ehrhardt

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

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

▶ [vom Newsletter abmelden](#)

▶ [Der Mental-Coach Newsletter Juli 2019 \(PDF-Datei zum Download\)](#)

▶ 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 2019 Dr. Karl Werner Ehrhardt und TUKANI

Letzte Aktualisierung: 3.7.2019 | [Impressum](#)

Bildrechte: © 2019 Dr. Ehrhardt, Julia Finis, Michaela Brugger, Dietmar Wolf, Amazon und Dr. Steingart.

[Datenschutzerklärung gemäß DSGVO](#)

