

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 August 2018



Was für ein Sommer. Leben im Pool und im Garten. Schwupp, immer und immer wieder Schwupp. Langanhaltend. Da sortiert sich vieles. Uraltes mit meiner Mutter, die nie für mich Zeit hatte, das Geschäft und die Pflichten gingen halt vor. Der Alltag, der nach neuen Gewohnheiten schreit, „probiere mal das und ändere mal jenes“. Die Gesundheit will nicht mehr so vernachlässigt werden. Und dann ständig dieser furchtbare Trump. Was man nicht ignorieren darf, er ist legitim demokratisch gewählt. Von dieser Sorte gibt's ja immer mehr: Erdogan, Orban, Putin. Den letzteren findet man immer häufiger in Hörbüchern und Netflix-Serien. Dazu die Wolgaschiffsreise, von Moskau nach St. Petersburg. Russland neu erlebt.

Bitte lieber Leser, lasse dich ein auf ein Abenteuer.

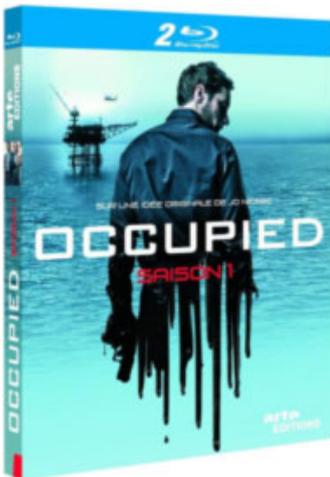
Die Themen

1. Wie organisiert man heutzutage eine Okkupation. Russland übernimmt Norwegen.
2. Geheimdienstarbeit heute: Putin will 10 Milliarden Private Dollar auf die Seite schaffen – woher hat ein Präsident so viel Geld
3. Russland will Touristen – nie wieder Eremitage oder Massentourismus
4. Der neue Volltreffer – Die Reaktivierung des Kraftquellentrainings als Einzelcoaching
5. Resümee



1. Occupied. Wie man heutzutage unauffällig Krieg führt.

■ Normales Fernsehen langweilt. Die ständige Werbung nervt. Die meisten Filme hat man schon gesehen und die Eigenproduktionen der Fernsehanstalten kränken den Intellekt und die gute deutsche Seele. Gott sei Dank gibt es Serien. Bei Sky, Amazon Prime oder Netflix. Eine völlig neue Welt. Im besten Falle spannende Unterhaltung und geniale Themen. Was mich aber sehr beeindruckt hat, ist die **Serie Occupied**. Eine fiktive und superreale Geschichte. Gut zu wissen, vieles von dem was in Twenty-Four (24) oder Homeland mal zu Unterhaltungszwecken erfunden wurde, ist mittlerweile real eingetreten.



■ **Die Story:** In Norwegen ist eine grüne Regierung an der Macht und diese will mit sogenannten Thorium Kraftwerken vollständig auf erneuerbare Energien umsteigen. Super Idee. Dummerweise stellen sie gleichzeitig ihre Öl- und Erdgasproduktionen ein und bringen die EU-Staaten, die darauf angewiesen sind, in Schwierigkeiten. Ein Blackout droht. Nicht nur Krise, sondern Katastrophe. Aufgrund der Verletzung der Handelsverträge reagiert Russland mit einer von der Europäischen Union tolerierten Besetzung Norwegens. Das meiste still und leise. Zunächst wird der Ministerpräsident entführt und wirkungsvoll eingeschüchtert. Dann wird die russische Botschaft von außen kaum sichtbar ausgebaut, die Botschafterin arbeitet mit allen nur möglichen Waffen, lässt mit Geheimdienstaktionen (à la Krim und Ukraine) Bohrtürme besetzen. Wenn dieser oder jener „russische Mitarbeiter“ zu Tode kommt, wird ein weltöffentliches Fake News Feuerwerk entfacht und die norwegische Regierung an den moralischen Pranger gestellt. Die mit Rechtfertigungen und Gegenmassnahmen kaum noch hinterherkommt. Denn sie wollen ja die Moralisch Supersauberen sein. Spannender geht s kaum noch. Als Zuschauer weiß man, das ist zwar heute noch Fiktion, aber es kann alles sehr schnell gehen. Und das schlimmste ist, man versteht beide Seiten, denn was wäre, wenn Europa nicht mehr genug Öl hat für Benzin und Strom. Das würde uns alle wieder Ruckzuck in die Steinzeit katapultieren.

■ Noch schlimmer an dem Film ist die Vorlage für moderne Kriegsführung. Nix mehr mit Panzern und Bomben. Alles läuft im Hinter- und Untergrund ab. Die Guten machen einen Fehler nach dem anderen und die Bösen übernehmen Stück für Stück die Macht. Die Namen Putin, Erdogan und Orban kommen gar nicht vor. Aber sie sitzen neben einem vorm Fernseher und hauen sich auf die Schenkel. Putin ist so froh, dass er das alte

Geheimdienstwissen von Fouche und KGB so genial auf die Gegenwart „angepasst“ hat. Erdogan übt täglich vorm Spiegel neue Beschimpfungsattacken gegen Deutschland ein und pokert mit seinem türkischen Wirtschaftswunder auf die Dankbarkeit seiner Landsleute. Orban ist stolz auf seine Grenzzäune und schickt Blaupausen an die von Flüchtlingen hilflos überfluteten anderen EU Länder. Und unsereins erhöht mal schnell seinen Whisky und Gin Konsum.

■ Zwei Staffeln sind schon am Markt, die Produktion der dritten Staffel wurde im April 2018 bestätigt. Was ist das Gute an einer Staffel mit 10 oder

12 x sechzig Minuten, gegenüber 90 Minuten Filmen? Man kann selber bestimmen, wie viele man sich auf einmal anschaut und ist dann schon wieder voller Vorfreude auf die nächsten Teile. Ich hoffe, ich habe Euch neugierig gemacht. Bei Arte kauft man das Ganze als DVD, bei Amazon Prime kauft man die Staffeln einzeln und bei Netflix zahle ich einen monatlichen Beitrag.

2. Putin will sein Privatvermögen retten, ein neuer Hit von Tom Clancy.

■ Eine zweite Form moderner Unterhaltung ist das **Hörbuch**. Früher haben die Alten am Lagerfeuer die Geschichten der Vorfahren erzählt und wer gute Eltern oder Großeltern hatte, der bekam abends oder sonntags was vorgelesen. Zuwendung, plus Unterhaltung und Bildung gleichzeitig. Wunderbar. Das ist jetzt alles delegiert an Profivorleser, hat auch was. Audible – Gute Unterhaltung. Darm mit Charme habe ich mir 2x als Hörbuch angehört, danach habe ich es mir als Buch gekauft.



■ Als unsere Russlandreise näherkam, erschien ganz zufällig der neue Jack Ryan Thriller „Die Macht des Präsidenten“. Die Story ist vielschichtig und natürlich wieder fiktiv. Eine Story, die sein könnte. Jack Ryan Junior ist ein sogenannter Analyst. Angestellt bei einem privaten „Nachrichtendienst“. Solche Institutionen gibt es wirklich und reichlich, sie müssen sich nicht so an die Gesetze halten, wie die staatlichen Geheimdienste. Diesmal verfolgt er die privaten Geldströme russischer Oligarchen. Kann man alles am Computer machen, spannend. Ab und zu muss er auch mal nach Rom, Paris oder Brüssel, persönlich eingreifen. Gut für uns als Zuhörer, er bekommt alles raus. Ein unbekannter russischer Finanzjongleur soll „absolut für niemanden nachvollziehbar“ 10 Milliarden Dollar, Privatvermögen des russischen Präsidenten, über Bitcoins bei einem kriminellen australischen Jungfinanzgenie, der in der Karibik lebt, verschwinden und dann anonym wiederauftauchen lassen. Seine Altersvorsorge. Es darf nur niemand mitbekommen. Weder die Amerikaner, noch die russischen Oligarchen, deren Auslandsgeld schon eine Weile eingefroren ist. Weil sie jetzt wegen der Wirtschaftssanktionen der EU und der USA wegen Ukraine und Krim,

auch nicht mehr so viel Geld wie früher verdienen, sind sie sauer auf ihren Präsidenten und setzen ihn unter Druck. Massiv und russisch gnadenlos. Zumal einige ja eh aus der Mafia kommen. Der Präsident versucht zwar gerade mit neuen U-Booten und einer Invasion in Litauen die Welt wieder mal einzuschüchtern, aber Jack Ryan jun. hat all diese Dinge bald auf dem Schirm. Zumal der Präsident seine bewährtesten, ihm treu ergebenen und den amerikanischen Analysten natürlich gut bekannten KGB-Köter für die Agenten Drecksarbeit, bei der „Betreuung“ der Bitcoin-Altersvorsorge-Aktionen einsetzt. Gut zu wissen, denkt da unsereins. So läuft das also. Dass hier und da immer wieder mal ein exzellent arbeitendes deutsches Super-Auftrags-Mörder-Geschwister-Paar auftaucht, die weltweit agieren, lässt einen erkennen, James Bond war gestern. Wirtschaftspolitik läuft heutzutage anders. Tom Clancy war selber mal für US-Präsidenten tätig, kennt also das Metier und gilt als Autor mit prophetischen Gaben. Viele seiner zunächst fiktiven Geschichten sind später grausame Realität geworden. Wie das ganze ausgeht, werde ich hier natürlich nicht verraten. 23 Stunden spannende Unterhaltung.

■ Man hat als Hörer ständig das Gefühl, ja so ist es, reine Wahrheit, passiert nebenan. Gut, dass man endlich weiß, wie's wirklich läuft. Pass auf Werner und erzähl es deinen Freunden. Damit wir alle besser aufpassen. Woran erkennt man einen russischen Killer. Wie lange kann sich Putin überhaupt noch halten. Ist es nicht besser, wenn er bleibt. Was kam nach Tito, was kam nach Saddam Hussein, Anarchie und Chaos. Krieg und unendliches Leid. Wäre es nicht besser, wenn er bliebe, der Putin. So wird das eigene politische Denken auf völlige neue Art, geschult und man fühlt sich am Ende gebildeter, kompetenter und absurderweise sicherer.

3. Wie ist Russland heute – es wartet auf Dich – als Touristen

■ Verführungen kommen ja oft von Freunden und Verwandten. Eine **Wolga-Schiffsreise von Moskau nach St. Petersburg. Zu den weißen Nächten**. Hast du das schon mal gemacht? Einmaliges Angebot. Die Inhaberin unseres Reisebüros macht mal wieder für ihre besten Kunden eine tolle Reise. Und ist selber dabei. Da kann gar nichts schief gehen. Das wird toll. Verführung halt. Das letzte Mal, als ich in Russland war, Dezember 1984, da ging es nach Nowosibirsk, sibirisch Silvesterfeiern am Baikalsee, 43 Grad Minus. Einmalige Chance. Verführung, ich liebe dich. Und dann 2 Tage Moskau. Ich hatte mir den Hamsterfell-Wintermantel meines Vaters, Herstellungsjahr 1946, Fischgrätenmuster ausgeborgt. Und hatte eine russische Schapka auf dem Kopf. Die Folge war, dass mich der Portier unseres Hotels nicht reinlassen wollte, denn ich hatte keinen Pass dabei und sah aus wie ein Russe. Ich sah mich schon in der Lubjanka und im Gulag. Schlechte Erinnerungen. Deshalb hatte die Anwesenheit einer Reisebüro-Chefin auf mich eine beruhigende Wirkung.

■ Der 12. Juni in Moskau war 2 Tage vor der Eröffnung der Fußball-Weltmeisterschaft. Wir trafen auf Fans aus aller Welt in sauguter Stimmung. Russland ist in den letzten 5 Jahren zu einem weltoffenen Land geworden. Gelenkte Demokratie nannte unser Reiseleiter Alexei, die neue Staatsform. 77 % der Russen hätten Putin wiedergewählt. Die meisten aus Überzeugung. Wirtschaftlicher Aufschwung, der überall zu sehen war. Kein Smog in Moskau, wie in Peking oder Stuttgart, richtig gute Luft. Sehr



viele Bäume und Parks. Gut so. Kein Müll und Abfall auf den Straßen, stark. Man sollte sich in der U-Bahn vor Taschendieben schützen, ansonsten war alles locker, nett und wir fühlten uns wohl und sicher. Straßenkünstler, Musik. Fans.



■ Der clevere innenpolitische Deal des neuen Oligarcho-Zaren Putin besteht darin, sich mit der orthodoxen Kirche zu verbünden. Viele alte Kirchen wurden restauriert, tolle neue gebaut und so wurde der Glaube an den irgendwann nicht mehr funktionierenden Kommunismus umgeleitet auf Mütterchen Russland, Väterchen Kathedrale und die Patriarchen. Weil es seit Kyrill und Method eigentlich schon immer so war. Putin ist allgegenwärtig, im U-Boot, auf dem Pferd mit freiem Oberkörper, beim Eishockey, beim Angeln, auf einem Bären reitend, einen Tiger rettend. Der beste und kompetenteste Russe aller Zeiten, man nennt ihn auch den neuen Chuck Norris. Man kann eigentlich nur noch dankbar sein, dass es ihn gibt. Das waren wir dann irgendwann auch. Meine Audienz bei ihm verlief allerdings etwas anders, als ich es mir vorgestellt hatte. Der Kerl ist ja ein körperlich eher ein Zwerg.

■ Die 1.700 km Schifffreise von Moskau nach St. Petersburg war sehr schön. Die unendlichen Landschaften zogen als Wälder und Seen vorüber. Wir tranken Wodka, aßen Bortsch, Pelmeni und Schaschlik, wir saßen am Heck, es wurde Zigarre geraucht und Hörbuch gehört. Ruhe, Frieden, Dankbarkeit. Das 300 Passagiere Schiff war noch in der DDR gebaut, in Boizenburg, 1988, eines von 32. Geld gab es dafür nicht, es waren Reparationszahlungen für den verlorenen Krieg. Dinge die man halt jetzt erst erfuhrt. Die Handwerker in unserer Reisegruppe aus Gera, freuten sich, dass die alten Schrauben, Winkel, Duschen, Steckdosen und Schrankwandfurniere immer noch funktionierten und gut aussahen. Ich war erstaunt, dass ich auch auf einem 70 cm breiten Bett so gut schlafen konnte. Es klapperte natürlich alles furchtbar und wir mussten aus der Kabine 318 flüchten, wegen der 75 Dauer-Dezibel der Klimaanlage. Unterwegs gabs jede Menge Klöster und Kathedralen. Es reicht jetzt für den Rest meines Lebens. Die drei Feudel aus Schafswolle, mit denen jeder Regentropfen von Deck sofort beseitigt wurde, ergaben das Gefühl von Geborgenheit und „man kann überall zuhause sein“. Nach Wodka-Verkostungen und Wodka-Museum wissen wir: unser neuer **Lieblingswodka** heißt **Beluga**.

■ In St. Petersburg haben meine Frau und ich geschworen, dass das unser letzter Ausflug in den Massentourismus war. So ein Gedrängel wie in der Eremitage habe ich noch auf keinem Oktoberfest erlebt. Gott sein Dank war Anastasia, unsere Reiseleiterin, in einem früheren Leben mal Obrist oder so was. Sie hat die anderen Gäste und Reiseleiter mit ihrer furchteinflößenden Stimme und ihren Verbalattacken (Anschuß, „der bekommt heute Abend meine Erziehung zu spüren“) dazu gebracht, uns Platz zu machen, wo keiner war. Und von der Eremitage haben wir tatsächlich auch noch was gesehen. Für ihr dominantes allerdings hochwirksames Führungsverhalten habe ich ihr persönlich 10 € Trinkgeld in die Hand gedrückt.

■ Das machte sich am nächsten Tag auch noch mal positiv bemerkbar. Clever Putin hat ja das Bernsteinzimmer nachbauen lassen. Hat wohl etwas gekostet. Dafür will jetzt jeder dahin. Wir auch. Als wir 8.30 Uhr dort ankamen, mussten wir NUR noch 30 Minuten warten. Anastasia hat uns so geführt, dass wir alles aus 40 cm Nähe betrachten konnten. Die 32 (!) Reisegruppen von Mein Schiff 5 konnten es nur aus der Entfernung von 6 Metern betrachten. Heute frage ich mich, ob es wirklich für mein Seelenheil notwendig war, das Bernsteinzimmer (Aufenthalt 270 Sekunden) nun live zu sehen oder nicht. Beluga.

■ Ansonsten ist St. Petersburg wirklich eine tolle Stadt und auch dort war Fußball. Da waren die Deutschen aber schon rausgeflogen. Mit dem Schiff durch die Stadt zu schippern ist noch besser als in Amsterdam. Die Leute sind freundlich und helfen gerne von sich aus. Ich hatte auf Youtube einen Bericht über das **Szene-Restaurant Ribeye** gesehen <https://www.youtube.com/watch?v=58o3h1rVAZI> und wir haben mit Erfolgsübung 5 auch einen Platz im Hauptraum bekommen. Der Hit des wirklich sehr guten Restaurants (das beste Ribeye meines Lebens) waren die singenden und tanzenden Kellner. Immer wenn einer mal wieder ne Minute frei hatte, griff er oder sie zum Mikrofon und schon ging die Post ab. Vollgas, Performance, Stimmung Lebensfreude. Viel besser als in mancher dieser hochgezüchteten Castingshows. So kommt man doch gerne aus der großen weiten Welt nach Hause zurück.



4. Was für ein Volltreffer – die Kraftquellen-Reaktivierungs-Coachings

■ Einer meiner Idole war früher mal der Feuerwehrmann Red Adair. Er war der beste Feuermann der Welt und wenn es irgendwo brannte, alle anderen es nicht geschafft hatten, rief man bei ihm an. Er saß auf seinem Schaukelstuhl auf dem Balkon seiner Ranch und freute sich über sein Leben. Wenn er gerufen wurde, über das Geld musste wenig verhandelt werden, rief er seine Leute zusammen, sie fuhren zu dem Brand (Erdölquellen und andere Großbrände), machte was getan werden musste und was die anderen nicht hinbekamen und fuhr wieder nach Hause.

■ So wollte ich auch mal werden, jetzt bin ich es. Ich habe zwar keinen Schaukelstuhl, sitze aber auch oft auf meinen Balkon. Und seit dem letzten Newsletter kommen in der Tat genau solche mehr Anrufe. Von Kraftquellenentrainingsabsolventen. Ich habe keine Ziele mehr. Ich stecke in einer



Krise. Meine Gesundheit spielt nicht mehr mit. Ich habe eine neue Frau, einen neuen Mann kennengelernt, kann mich aber nicht von meinen Kindern trennen, unsere Beziehung ist langweilig, ich bin nur noch im Funktionier Modus, meine Firma ist abgestürzt, meine Mitarbeiter machen nicht, was ich ihnen sage, ich weiß nicht warum ich keine Motivation mehr auf die Reihe kriege. Dann finden wir einen Termin, das Coaching ist jedes Mal richtig Arbeit. Analysieren, was passiert ist, die richtigen Ursachen finden, meistens tief im Unterbewusstsein verborgen, neue Lösungen kreieren und plötzlich ist alles, was nach dem Kraftquellentraining gut funktioniert hat, wieder anwendbar. Oder jemand, der sich selbständig machen will, braucht seine Einmaligkeitsstrategie. Wie gut, dass ich lizenzierter EKS Berater bin. Seit Juni 2018 habe ich 9 solcher eintägigen Einzelcoachings absolvieren dürfen. Ihr wisst schon: Schneewittchen will wachgeküsst werden. Es tut so gut, herauszufinden, was andere nicht erkennen können und neue mentale Lösungen zu kreieren. Die sofort und nachhaltig funktionieren. Die nächsten Tage und Wochen bekomme ich dann per WhatsApp begeisterte Berichte und Dankesbotschaften. Ob ich mich jetzt Red WKE nennen sollte? Nein, ich freu mich einfach, genieße einen Beluga und die nächste Siegerzigarre.

5. Resümee

■ Zeit zu haben, ist wunderbar. Sie bedürfnis-, wertegerecht sinnvoll zu nutzen, tut gut. Über das Leben immer noch was hinzuzulernen ist schön. Wertvolle Negativerfahrungen zu machen, um sie dann vermeiden zu können, ist zunächst schmerzhaft, dann aber selbstwertsteigernd. In fremden Ländern, von anderen Nationen und interessanten Menschen neue Anregungen holen zu dürfen, ist schön. Und nie mehr zu lange Newsletter.

Herzliche Grüße aus meinem Garten.

Oder von einer Isarflossfahrt.

Dein Lieblings-Mental-Coach

Werner Ehrhardt

- ▶ [Zum persönlichen Login \(Intranet mit Forum\)](#)
- ▶ [zum Mental-Coach-Newsletter anmelden](#)
- ▶ [vom Newsletter abmelden](#)
- ▶ [Der Mental-Coach Newsletter August 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: 15.8.2018 | [Impressum](#)

Bildrechte: © 2018 Dr. Ehrhardt und Amazon.

[Datenschutzerklärung gemäß DSGVO](#)

