

Der letzte Mental-Coach

des Dr. Ehrhardt: Herbst 2021, 4. Welle der Coronazeit – der Anfang einer neuen Lebensweise



Es war der 12. August 2021 19.15 Uhr im historischen großen Festsaal der Wartburg. Ich ließ den Bleistift aus der Hand fallen und sprach aus, wovor ich jahrelang Angst hatte. „Das war mein letztes Training“. Im Juni 1972 begann meine Trainertätigkeit in Jena, das war ein 24 Stunden Marathon, ich war Student der Sozialpsychologie im 8. Semester, das Programm kam aus dem Westen, die Teilnehmer waren Freiwillige, ein Dozent der Uni war auch dabei, es war wie so vieles in meinem Leben eine Grenzüberschreitung. Und hier in Thüringen endete nach 45 Jahren diese außergewöhnliche Trainertätigkeit. Es ging immer um tatsächliche und nachhaltige Verhaltensänderungen, die dankbaren Grüße und Erfolgsmeldungen treffen nach wie vor bei mir ein. „Das verdanke ich Dir/Euch, da hat alles angefangen“ usw. Überraschenderweise bekam ich dann noch einen mit 24 Karat vergoldeten Oscar für mein Lebenswerk als Trainer und Mentalcoach. Im Hintergrund lief die Musik „Schluss, Aus, Ok“ von Hubert von Goisern, Konstantin Wecker, Wolfgang Niedecken, Wolfgang Ambros u.a., mit denen sie ihre 2-jährige Schiffstournee durch Europa auf dem Hafenfest in Linz beendeten. Wohl bemerkt, nicht

„Schluss, Aus, Vorbei“, sondern „Schluss, Aus, OK.“ Herzblut, Melancholie, Freundschaft und Bewusstheit pur, von Sängern unserer Zeit. In diesem Saal der Wartburg, soll damals Sängerstreit der Wartburg stattgefunden haben, woraus Wagner den Tannhäuser machte. Corona hatte mir klar gemacht, du darfst aufhören, als Trainer zu arbeiten, du bist 70, lass die neuen Generationen ran. Die Trauerarbeit war schon erledigt, ich war im Hier und Jetzt. Dies ist der letzte Newsletter meines Lebens. Zum Ausdrucken.

Die Themen

1. Mein Lebenswerk als Trainer
2. Der Stellenwert Mentaler Fitness in der Öffentlichkeit 1993 und heute
3. Mein Einzel-Coaching-Therapie-Konzept: Entspannung, kausale Analyse bis zur Geburtsminute des aktuellen Problems, die Erweiterung positiver Glaubenssätze um das Trotzdem-Element, Mein Vorbild Irving D. Yalom
4. Empfehlungen: Die 4 Arten des Reisens, Die Reiseberichte Morituri te salutant, Kein Ziel ist das Ziel, Die Oktopus Hörbücher, Die Hell of Wheels Serie, Der nachhaltige Bio-Immunsystem-Booster
5. Der soziale Klimawandel wird zur sozialen Klimakatastrophe, wen interessiert.
6. Mein letzter Mental-Coach-Newsletter – was ich noch zusagen hätte, dauert eine Horacio Colosso



1. Mein Lebenswerk als Trainer

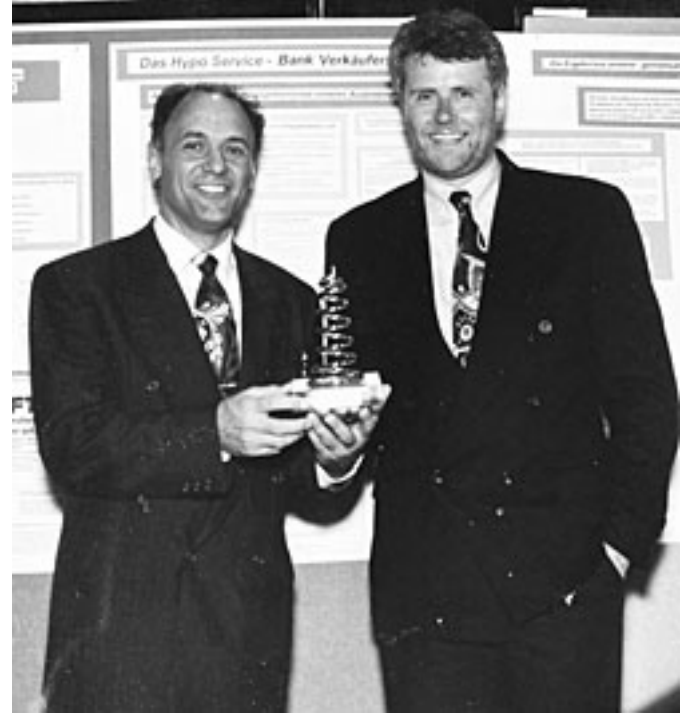
■ begann 1975. Ich war im 4. Studienjahr, und veranstaltete in meiner Dachwohnung am Landgrafenstieg 8 in Jena für 8 Leute ein 24-Stunden-Marathon-Seminar nach einer Buchvorlage von Schwäbisch/Siems aus dem Westen. Einer unserer Dozenten Dr. Gentner, der spätere Chef des Führungstrainingscenters des VEB Carl Zeiss hörte davon und nahm auch teil. Eine der Grundideen der Gründer der Sektion Sozialpsychologie Prof. Hiebsch und Prof. Vorweg war dass, nur wenn alle Führungskräfte der DDR, das sozialpsychologische Verhaltenstraining für Führungskräfte absolvieren würden, es mit dem Sozialismus klappen würde. Ein wahrhafter Leckerbissen für pubertierende Studenten, die die Welt retten wollten. Deshalb fing ich ein halbes Jahr nach dem Studium auch sofort an, „hauptberuflich“ als Verhaltenstrainer zu arbeiten. Ein in der DDR damals geschützter Beruf. Ich trainierte von 3/1977 bis 10/1978 mit Traudl Alberg und Jörg Schmidt 2x monatlich 5-Tage Kreativitäts- und Verhandlungstrainings, damit die beiden aus den Trainingsergebnissen ihre Promotion schreiben konnten.

■ Von 1981 bis 1986 trainierte ich mit meinem Freund und Kollegen Manfred Materne nebenberuflich 8x jährlich 5-Tage-Führungstrainings „Motivieren & Kritisieren“ für Führungskräfte des Ministeriums für Glas Keramik und Papier in Neusalza-Spremberg, dazu 3x jährlich für Führungskräfte des Forschungszentrums Carl Zeiss Jena. Damit hatten wir eine empirische Basis von über 700 „Probanden“ für unsere Promotion. Erstellung und Erprobung eines Psychoprophylaxe-Trainings-Programms für Herz-Kreislauf-Risiko gefährdete Manager. Bin ich heute noch stolz drauf, steht in der Deutschen Bücherei in Leipzig und der Universitätsbibliothek Jena. Zum 3.1.1987 machte ich mich als 2. Verhaltenstrainer der DDR selbständig. Ich musste dafür „proforma“ nach Berlin umziehen, Honorarverträge für mindestens 15 T. Ostmark vorweisen und selbstbewusst auftreten. Jetzt ging es richtig rund, ich trainierte für Glas Keramik & Papier, CZ Jena, Elektrogerätekombinat Suhl, und es wurde immer mehr. Diese Trainings hatten in der DDR einen sehr guten Ruf, weil sie pragmatisch und effizient waren. Immer mehr Firmen kamen auf den Geschmack und 1988 gab es schon mehr als 20 Trainer, die hauptberuflich selbständig arbeiten. Ich erinnere mich an ein Training für den VEB Robotron, wo es darum ging mit bulgarischen Führungskräften auf „Konzernebene“ Life-Verhandlungen zu „moderieren“. Es wurde Satz für Satz live übersetzt. Einmal bekam der bulgarische Ober-Apparatschik einen Wutanfall, schimpfte und fluchte ungefähr 30 Sätze lang auf Bulgarisch. Der Übersetzer, wollte seinen Job nicht verlieren und sagte: „Der Genosse ...witsch ist dazu anderer Meinung“. Das wurde dann abends außerhalb des offiziellen Psychologischen Trainings mit Alkohol in eine beidseits zufriedenstellende Lösung umgewandelt. Wir erhielten hinterher auch das vorher vereinbarte Honorar in voller Höhe, haben aber mit Robotron weniger zu tun gehabt. Ich verdiente damals als promovierter Psychologe 50 Mark die Stunde, das waren bei 2 50h Trainings im Monat abzüglich Steuern, 4000 Mark. Das war für DDR-Verhältnisse sehr viel Geld. Wir bereisten alles, was es im Osten gab, Mongolei, Bulgarien, Sibirien, CSSR, Polen, Russland, meine Frau kannte da jemand beim Reisebüro.

■ Nach unserer Übersiedlung im September (!) 1989, also vor dem Mauerfall, bekam ich zunächst keine Aufträge als Trainer. Ich setzte zu sehr auf Fachkompetenz und weniger auf die mir nicht bekannten Verkaufsstrategien des kapitalistischen Alltags. Im Januar 1990 nahm mich ein mir wohlgesinnter westdeutscher Trainer, Dr. Stroebe vom Ammersee ins Gebet, nachdem ich ihm die Erlaubnis zum „Klartext“ erteilt hatte und erzählte mir alles, was ich falsch machte. Er empfahl mir mich auf etwas zu konzentrieren, was nur ich kannte und das war schnell klar. Wie ticken die Osis und wie die Wessis, was passt zusammen und was ergibt nur Konflikte. „Mentalitätsbesonderheiten Ostdeutscher und Westdeutscher“. Ich lernte dazu MICH zu verkaufen und bekam so gut wie immer mindestens einen Beratungstag. Daraus wurden zum Teil 4-Wochen-Trainings als Ost-westdeutscher Übersetzer für die BAT-Zigarettenfabriken, die Erstellung eines Trainingskonzeptes für die neuen ostdeutschen Mitarbeiter der Allianz, und Gesprächsführungstrainings für Banker und Autoverkäufer.

■ 2 Jahre Einzelaufträge und dann kam die Goldader Hypo-Service-Bank. Mein Freund Dr. Ingo Köckeritz empfahl mich, ich verkaufte mein Konzept, wie man aus ostdeutschen intellektuellen Arbeitslosen westdeutsche Profi-Verkäufer mit Biss machte, und war bis Ende 1992 als Einzel- und Cheftrainer für 12 andere Trainer und als Vorstandsberater aktiv. Ein Traumjob. Jede Trainingsgruppe wurde innerhalb ihrer 9 wöchigen

Einarbeitungszeit 4 Wochen psychologisch trainiert, das waren 5 Gruppen pro Jahr, ein Kurs brachte 20 TDM, dazu betreute ich noch alte Ostkunden im effektiven Umgang mit Westkunden, neuen westdeutschen Eigentümern und Stressbewältigung im Existenzkampf. Wie früher auch verpulverten wir unsere Einkünfte in größeren Reisen. 1991/92 z.B. 8 Wochen Nepal und Indien. Die Hypo-Service-Bank war die erste Direkt-Bank in der BRD und das auch noch in Ost-Deutschland. Das Konzept funktionierte, die Mitarbeiter konnten z.B. bis zu 50 % ihres Festgehaltes als Teamprämie für gute Verkaufserfolge dazu verdienen, die Bank hatte nach 6 Monaten über 1 Million Einlagen, das machte die Branche neugierig. Seitens der westdeutschen Verkaufstrainer wurde ich aufgefordert, mein Konzept bei einem Wettbewerb einzureichen. 1993 bekam ich zusammen mit meinem Freund und Kollegen Dr. Karl-Heinz Bittorf den Goldenen Trainingspreis der Deutschen Verkaufstrainer. BDVT. Eine sehr begehrte und hohe Auszeichnung. Ich war vom schlechtesten Verkäufer Deutschlands (Januar 1990) zum ausgezeichneten besten Verkaufstrainer von Superverkäufern im Mai 1993 geworden.



■ Ich beschloss mich endgültig selbständig und unabhängig zu machen. Zielgruppe: meine eigene Kaste: Unternehmer, Freiberufler, Selbständige und ihre Angehörigen. Am 21. Juni 1993 fand das erste Dr. Ehrhardt Kraftquellentaining „Mentales Selbstmanagement 1“ statt, am 1. März 2020 das letzte, es war Kurs 275. Jeweils 4 Tage, das sind 1100 Trainingstage.

Das Mentale Selbstmanagement Training 2, das sogenannte Glückstraining, haben wir bis 2008 23-mal (6 Tage) trainiert. Bewusste Freude, Dankbarkeit & Genuss, Lebenssinn, Lebensaufgabe, Lebenswerk, den Tod in den Alltag integrieren, Genuss Verhinderer unschädlich machen. Es endete, als meine Frau – die Haupttrainerin mit Brustkrebs aus dem Arbeitsleben ausscheiden musste.

Das Mentale Selbstmanagement Training 3– das sogenannte Brunello–Training fand bis 2009 9mal statt (3 Tage), hier ging es um Zeit- und Stressmanagement. Das 6-tägige Mentale Selbstmanagement–Training 4 – Die Einheit von Entspannungstechniken & Stressbewältigungs–Strategien fand 32-mal statt. Das 6-tägige Mentale Selbstmanagementtraining „Emotionale Autonomie“ von Dietmar Wolf fand 27x statt. Hier war ich als Co–Autor und Supervisionstrainer tätig. Im Rahmen der 15 Jahrestreffen (2-tägig) wurde 5x ein durchstrukturierter Feuerlauf absolviert.

Seit 1995 haben 26 Große (10x 6Tage) und kleine (4x 6Tage) Mentalcoachausbildungs- und Mentale Führungstrainings stattgefunden. Die letzte endete mit Coronaverspätung am 12. August 2021 19.15 Uhr.

Ich danke meinen Co-Trainerinnen Gabriela Jonas, Christa Wilhelm, Yvonne Hohner und Michaela Brugger, die jede auf ihre Weise authentisch, professionell und mit Engagement, den Platz eingenommen haben, den meine Frau Barbara als Co-Trainerin ausfüllte. Sie bekam am Ende immer mehr Beifall als ich.

Ich danke allen meinen Trainingsteilnehmern für ihr Vertrauen, dass ich Euch führen, unterweisen und coachen durfte und dafür, dass ihr das alles in Eurem Alltag in Eurem Leben umgesetzt habt. Das ist das größte Geschenk, was ich in meinem Leben erhalten habe.

■ Diese Trainings stehen heute als Gesamtpaket zum Verkauf. Konzept, Arbeitsblätter, Vorträge, Mentale Erlebnisreisen usw., egal welcher japanische, amerikanische, französische oder deutsche Konzern oder welche internationale Trainingsfirma sich dafür interessiert, ich stehe für den Verkauf und eine Übernahme bereit. Bewährtes und nachhaltig wirksames Mentales–Selbstmanagement–Training, wo gibt es das schon.

2. Der Stellenwert Mentaler Fitness 1995 und 2021

■ Als ich 1993 mit meinen Mentalen–Selbstmanagement–Kraftquellentrainings, 1995 mit meiner Akademie für Mentale Fitness und 1997 mit meiner Internetseite

www.mental-fit.de auf den Markt/ in die Öffentlichkeit ging, war das exotisches Neuland. Die ersten Interessenten waren Hochleistungssportler, elitäre Fitnessstudios und visionäre Unternehmer. Ich hatte lediglich 1 + 1 zusammengezählt, die Ergebnisse aus dem Mentalen Training für Hochleistungssportler – Prof. Eberspächer, den empirischen Ergebnissen unternehmerischer Erfolgsstrategien seit „Denke nach und werde reich“ von Napoleon Hill & Co bis 1992, den Forschungsergebnissen von Prof. Grawe über die tatsächlichen Wirkfaktoren der Psychotherapie <https://psychiatrietogo.de/2012/02/04/die-5-wirkfaktoren-der-psychotherapie-nach-klaus-grawe/> und den Ergebnissen der Effektivitätsforschung von Psychotherapieverfahren unter Prof. Geyer <http://psychotherapie-geyer.de/buchbeitraege-ab-1979/>.

■ Auf die Idee war bis dato offensichtlich noch niemand gekommen. Alles was wirklich überhaupt und nachhaltig wirkt, pragmatisch vermittelt, die Ergebnisse dokumentiert und als standardisierte Programme optimiert. Meine Ansprüche an mich selbst: Hüte dich vor narzisstischen Genialitäts- und Originalitätsansprüchen, bleib empirisch sauber und verwende nur bewährte Marketingstrategien wie die Weiterempfehlung und den ständigen Service bei neuem Bedarf. Kommuniziere einfach verständlich <https://www.mental-fit.de/team/verhaltensanderungen> und sei durchschaubar <https://www.mental-fit.de/team/lebensbericht>.

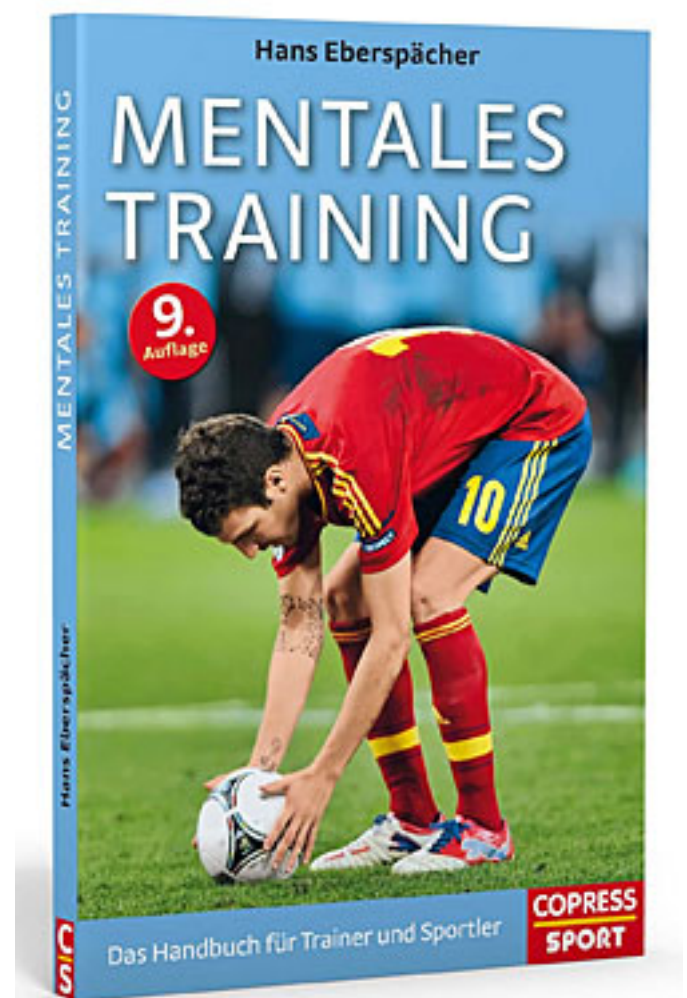
■ Noch heute bekomme ich enthusiastische dankbare Mails, WhatsApp- und Bildnachrichten: das habe ich damals schon bei dir gelernt und wende es heute noch an. Seien es Techniken, um sich von störenden und negativen Gedanken zu befreien, das Visualisieren von Zielen und einem positiven Selbstbild in Farbe und mit intensiven Gefühlen, das Akzeptieren von immer wieder neuen negativen Verhaltensmustern und das Umwandeln in konstruktive Muster und das ständige ANWENDEN von Stress-Bewältigungs-Strategien. Einmal gelernt, lebenslang angewandt.

■ Das alles war 1993 revolutionär, kaum bekannt und verbreitete sich nur durch das persönliche Vorbild meiner Trainingsteilnehmer „wieso fällt dir das alles plötzlich so leicht“, innerhalb von Familien, Freundeskreisen, Geschäftspartner und Unternehmerkreisen.

■ Heute 2020/21 ist es normal, dass Spitzensportler einen Wettkampf absagen, weil sie mental nicht in Form sind, sie ausführlich über ihre mentale Situation vorm und im Wettkampf berichten, dass im Fußball, Schwimmen, Turnen, Triathlon u.u.u. Mental Coaches beschäftigt werden. Desgleichen ist es heute normal geworden, dass Unternehmer, Künstler, Sportler und andere Personen der Öffentlichkeit darüber berichten, wie sie mental abgestürzt sind, sie lange Zeit in Depressionen, Panikzuständen lebten, wie sie längere Zeit nur mit Alkohol und Drogen überleben konnten.

■ Hätten sie alles früher haben können, dachte ich schon oft. Ich wollte allerdings nicht in Talkshows und Massenveranstaltungen auftreten, weil meine Botschaft immer die von kontinuierlicher Basisarbeit gewesen wäre und nicht von spektakulären Superstrategien. Das habe ich den Jürgen Höllers dieser Welt überlassen.

■ Heute sind mentale Strategien etwas Normales, „Stinknormales“ geworden. Es gibt Kollegen, die sich (u.a.



auch mit meiner Hilfe) auf einzelne Bereiche spezialisiert haben. Z.B auf powervolle Erholung im Schlaf statt Schlafstörungen – ein Riesenthema, mindestens 25 % der Gesamtbevölkerung sind betroffen, Chris Surel berät heute weltweit Firmen zu diesem Thema. Der Besuch dieser Seite www.tiefschlaf-formel.de verändert Deinen Leben.



■ Amelie und Erik Altner (aus Frankreich) haben sich auf Mentale Power der Zielgruppe junge Frauen in Führungspositionen und Freiberufler www.projectpowher.com spezialisiert und in kurzer Zeit ein Netzwerk von über 300 „Powerfrauen“ aufgebaut. Da kommt Selbstverteidigung genauso vor, wie Wissensvermittlung und Verhaltenstraining, Tiefentspannung und Neuprogrammierung, es ist eine Wohltat, zu sehen wie die neue Mentalcoachgeneration Bewährtes mit den aktuellen Bedarfen verbindet. Vorsicht vor dieser Überdosis Charme & Kompetenz.

■ Dag Schmiede und Evelyn Schaar betreiben seit vielen Jahren in Weiden sehr erfolgreich eine Abnehm-Akademie, in der mentale Strategien die Basis von allen sind <https://daa-weiden.de/> Ein Ehepaar, die einfach gerne alles vorleben, was sie vermitteln und nicht nur jeden durch die Fallen des Hirns begleiten, sondern auch in die Freiheit vom Wunschgewicht führen. Respekt.



■ Ruedi Zahner hat sich auf Trainer von Mannschaften (Fußball, Eishockey) spezialisiert und ist ein weltweiter Geheimitipp in der Branche. <http://www.ruedizahner.com/7-in-1-leadership/>. Er ist absolut authentisch und kann einem alles „vorspielen“, wie man es unter Druck als Trainer falsch und wie man es richtig macht. Er begeistert als Vortragsredner, man hat keine Chance, von ihm nicht fasziniert zu werden. Das Einsteigerbuch von ihm heißt „Frechheit siegt“, hier kann man es kostenlos herunterladen: <http://www.ruedizahner.com/frechheit-siegt/>. Seine mentale Grundausbildung holte er sich bei mir 1996.

■ Roger Rankel ist der deutsche Experte für Weiterempfehlungsmanagement. Er ist auf 2 Jahre

im Voraus ausgebucht, hält Vorträge, verbreitet bewährte Strategien in Büchern und Workshops in Firmen. Sein Erfahrungswissen ist gigantisch. Dazu ist er ein guter Entertainer und netter Kerl. Ihn und sein Wissen zu ignorieren, kostet viel Geld. Wir kennen uns seit 1997. Er weiß einfach, wie es geht.

■ Das sind Beispiele aus unserer Branche, die sich bei mir irgendwann Knowhow und Coaching geholt haben. Betrachtet man die Gesamtbranche und fragt Frau Google nach Mental Coaches in Deutschland, so zeigt sie in 0,72 Sekunden 280.000 Ergebnisse an. Sauber. Und ich war ein Pionier. Danke Schicksal.



■ Ich trete jetzt jedenfalls gerne ab von der Bühne. Und ich freue mich über jeden Kollegen, der das, was heute mehr denn je gebraucht wird, das Nutzen mentaler Strategien aus der Tiefenspannung heraus, für Gesundheit, Leistungssteigerung, Lebensqualität und Prophylaxe vor der neuen Welt der Überforderung durch zu starken Gebrauch von Handys, Apps, Social-Media und anderen Betäubungsmitteln, professionell und nachhaltig vermittelt. Ich werde mich per Seebestattung verabschieden, dann bin ich wieder EINS mit der Welt. Wann auch immer, auf jeden Fall zufrieden und vergnügt.



3. Was ich immer noch gerne mache ist – Einzelcoaching und Psychotherapie

■ Meine Privatpraxis befindet sich wenige Meter von meinem Wohnhaus entfernt. Keiner der großen Psychotherapeuten der Welt hat es sich nehmen lassen, bis zum Ende seiner Tage in seiner Privatpraxis Patienten und Coachingkunden zu Menschen zu behandeln. Sigmund Freud genauso wie Carl Rogers, Karlfried Graf Dürckheim oder Irving D. Yalom. Weil es einfach gut tut, ohne Anstrengung aus seinem Riesen Fundus an Erfahrungswissen individuelle Veränderung zu ermöglichen, anderen zu helfen. Sicherlich beginnt die Arbeitszeit erst 10 Uhr und es sind auch nicht mehr so viele Leute pro Tag. Es ist sinnvoll verbrachte Lebenszeit und fällt ja auch unter Gutes tun und ein wenig Geld verdienen für Austern, gutes Fleisch und Tomatenbrot.



■ Meine Methodik beruht auf der authentischen Beziehungsgestaltung nach YALOM, der Einbeziehung der „Geburtsminute“ für das heutige Problem in der Vergangenheit nach BALINT, der konsequenten Vermittlung von mindestens 3 Entspannungsverfahren, dem integrativen Nutzen mentaler Strategien s.o. und dem Nutzen moderner Integrationstechniken nach BOHNE. Hier ist besonders die Nutzung der Trotzdem-Technik wertvoll. Es gibt frühkindliche Muster, die waren damals sinnvolle Überlebensstrategien, die kann man mental

modifizieren, trotzdem treten sie unter extremen Belastungen immer wieder auf. Hier macht es keinen Sinn, das als Rückschritt und schlimm zu interpretieren, sondern einfach zu akzeptieren, dass das vorkommt und es mit einer „trotzdem“ Erweiterung in eine Verhaltensstruktur einzubauen. Bsp. „Auch wenn ich wieder mal auf Überforderungen mit depressiven Stimmungen, Panikreaktionen, Wutausbrüchen und Erstarrung reagiere, und das manchmal auch noch herbeisehne, liebe und akzeptiere ich mich TROTZDEM als der der ich am liebsten bin, Kurt-Jürgen, der Macher und Genießer“. Die Bezahlung erfolgt bei Störungen mit Krankheitsstatus nach der GÖÄ für Privatpatienten und beim Lösen von Lebenskonflikten nach Coachingpreisen.

■ Das sind einerseits Patienten hier aus dem Raum München, Oberland & Tegernsee, die mich im Internet finden oder von ihren Ärzten überwiesen werden, oder Leuten, die bei mir in Trainings waren und die zu mir kommen, um neue Lebensziele zu finden, aktuelle Konflikte zu verstehen und zu lösen, Altes aufzufrischen und sich zu Lebensthemen Beratung zu holen. Manche kommen regelmäßig, weil sie den Luxus nutzen wollen, einen Lebensberater zu haben, der sie, ihre Auf und Abs und ihre Familie kennt. Manche Ehen sind nur mit meiner Hilfe entstanden, manche Trennung habe ich im Hintergrund schmerzarm gemanagt, und manche neue Partnerschaft auf einem anderen Level nach schwerer Enttäuschung wäre ohne mich auch nicht entstanden. Es gibt Führungskräfte, die nutzen mich gerne als Berater zum Vermeiden kritischer Situationen und mancher kommt „nur“ zum Reflektieren und Zigarre rauchen vorbei. Coachingkosten sind meist steuerlich absetzbar.

4. Hier sind die aktuellen öffentlichen Empfehlungen: Die 4 Arten des Reisens, Die Reiseberichte Mori-turi te salutant & Kein Ziel ist das Ziel, Die Oktopus Hörbücher, Die Hell of Wheels Serie, Der nachhaltige Bio-Immunsystem-Booster

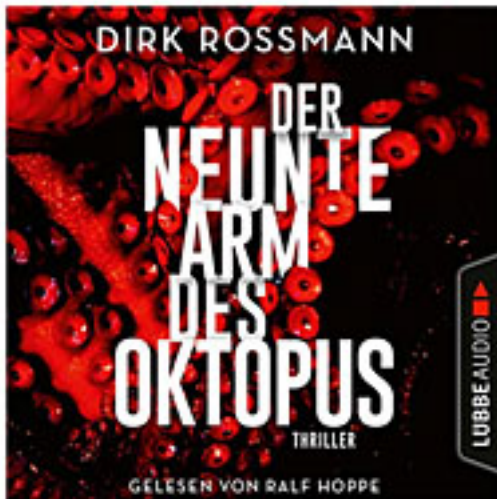
■ Die 4 Arten des Reisens: Dass meine Frau und ich gerne reisen, ist Dir lieber Leser bekannt. Ein alter Freund aus Thüringen hat das mal so kommentiert „Wenn Ehrhardts mal wieder Geld auf dem Konto haben, verpulvern sie es sofort mit irgendeiner spektakulären Reise“. Stimmt. Es gibt touristische Reisen (muss ich mal gesehen haben), Erlebnisreisen (Neues und anderes entdecken, verkosten, ausprobieren), Sammlerreisen, zielgerichtete Lernreisen (was kann ich hier für mein Leben lernen und übernehmen) und Persönlichkeitsentwicklungsreisen (ich will und muss innere und äußere Grenzen überschreiten und mich ändern). Es lohnt sich über diese verschiedenen Arten zu reisen Bescheid zu wissen, nicht nur um zu wissen, was man wirklich will, und sich mit seinen Reisepartnern darauf vorher abzustimmen, sondern auch um die Reise angemessen zu planen und zu organisieren. Als Beispiele hier zwei Reiseberichte.

■ In „[Morituri te salutant](#)“ ([Die Totgeweihten grüßen dich](#)) habe ich die Erlebnisse unserer Rotelreise (der Bus mit den Schlafkabinen) von Santiago de Chile bis Ushuaia in Feuerland verarbeitet. Hier ging nämlich alles durcheinander, was schief gehen kann und/oder einfach nur phantastisch war. Es war sowohl eine Rotel-Reise als auch eine Katastrophe. Dieser „Reisebericht“ ist nicht nur sehr unterhaltsam und bildend, ich musste nach der Veröffentlichung sogar meinen Anwalt einschalten.

■ Barbara und ich sind so gut wie immer mit klaren Zielen gereist. 3 Wochen Himalaya & 5 Wochen Goa, 14 Tage Mongolei, 2 Wochen Rundreise in Kalifornien, 4 Wochen mit dem Kanu die Moldau runter, 6 Tage Zingst mit meiner Tochter und den Enkeln, 3 Woche Mövenpick El Quseir in Ägypten zum Schnorcheln, 2 Wochen Robinsonclub in Cancun, 10 Tage Wolga von Moskau bis St. Petersburg, 5 Tage Paris mit Übernachtung auf einem Hotelschiff usw. usw. Man plant, was man sehen und erleben will und lässt etwas Freiraum. Spontanreisen waren üblich in meiner Studentenzeit. Das lief oft so: Spätabends steht mein Freund Ronald vor der Tür: „es ist wieder mal soweit“. Am nächsten Tage sind wir mit dem Rucksack erst mal los und haben jeden Tag neu entschieden, wohin es weitergehen soll, Klassischer Treibholzurlaub. Nur kein Stress. Fakt war: Stress gibt es immer.

Zum Thema Treibholzurlaub gibt es jetzt ein super Buch: „**Kein Ziel ist das Ziel** – Mit dem Camper Van zu den schönsten Stellen der Welt fahren“. Dieses Buch ist eine mentale Erlebnisreise der höheren Art. Den Weltreisetraum haben wohl ca. 34% aller Deutschen. Hier wird er von 2 Hartgesottene erlebt und erzählt: Die Campingplätze waren zu über 90% ausgebucht, die Grenzorgane erweisen sich (ziemlich häufig) als bürokratische Horrorfallen, das Auto ist immer wieder mal

kaputt und der Stresslevel ist fast immer über dem Erträglichen. Dafür gibt es ab und zu einmalige Naturerlebnisse und Glücksmomente. An vielen der Destinationen dieses Buches bin ich auch gewesen, im Rahmen des „organisierten Reisens“. Da war auch vieles schräg und ärgerlich, aber mein Stresslevel lag da insgesamt 75% niedriger. Mit anderen Worten, dieses Buch macht glücklich, weil man all dieses Unbill nicht erleben muss. Prädikat: Sehr empfehlenswert. Plus ein großes Lob und großen Respekt für die Autorin Svenja Reidelbach.



■ Hörbücher werden immer beliebter. Allein durch das Erzählen EINES Menschen in vollständigen Sätzen vermeidet man die sonst übliche Reizüberflutung. Der Sprecher ist dabei eine Mischung aus Märchenerzähler, Weiser Mann, Professor, Schamane, Gute Oma, Papa oder Mama. Es gibt Hörbücher, die sind im Verkauf abgestürzt, weil der Sprecher ausgetauscht wurde (Kommissar Dupin) und es gibt Sprecher, die verhindern, dass man das Hörbuch nach der Hörprobe überhaupt kauft. Jetzt ist wieder mal ein absoluter Hit erschienen. Der neunte Arm des Oktopus und Der Zorn des Oktopus. Klingt nicht so sehr aufregend. Ist es aber. Genre: Fiktion. Fantasie. Träume. Sich einfach mal vorstellen, wie es sein müsste. Thema: Die Erde schafft sich ab, das Klima und vieles anderes ist hinüber. Und jetzt kommt ein sehr vernünftiger Mensch, den man kennt und sagt „I have a dream“. Einer, der

bisher im Drogeriebusiness (erfolgreich) tätig war. Rossmann Senior. Dirk Rossmann. Die Idee: Putin Xi Jinping und Kamela Harris einigen sich, die Welt zu retten. Schon mal ne gute Idee. Das Programm ist logisch: Geburtenrate verkleinern, weniger Fleisch essen und mehr Bio anbauen, Rüstungsausgaben reduzieren (wird nicht mehr gebraucht) und und und. Der Leser ist begeistert. Der Sprecher ist wunderbar. Man ist Mitglied einer großen Machtgemeinschaft, die endlich mal das Richtige tut. Aber dann geht's erst richtig los. Wer ist alles dagegen und wo laufen die Macht-Spiele. Das sind dann keine Spiele mehr. Nach kürzester Zeit kam Teil 2 raus. Es wird klar, was das alles im Alltag bedeutet. Weiterbildung und Persönlichkeitsentwicklung. Denn ich als Leser rege mich auf, will auch was tun, sehe die Realität, verachte die Stümper, die so tun, als würden sie sinnvolle Politik machen. Die Klima-Allianz geht ans Werk und natürlich geht auch wieder vieles schief. Im Osten, in der Schule, da gab es ein Fach namens Staatsbürgerkundeunterricht. Ich habe es geliebt. Weil einem erklärt wurde, wie die Welt funktioniert und wie nicht. Gut, das mit dem Sozialismus hatte sich schnell erledigt, aber zu verstehen, wie Gesellschaftssysteme, Staaten Regierungen, Legislative, Exekutive und Judikative funktionieren und wie nicht. Das ist doch so geil. Da kommen Spiele wie Monopoly und Weltherrschaft nicht mit. Ein guter Tipp für Weihnachten und fürs Handy. Es lebe Audible.

■ Wer gerne Serien schaut, ist schnell versaut. Die guten großen Serien wie Twenty-Four, Lost, Herr der Ringe, Game of Thrones, Prison Break usw. haben die Latte sehr hoch gehängt. Man kann die ganzen Serien, die ZDF und ARD produzieren nicht mehr genussvoll schauen. Auch bei Netflix und Prime Video begreift man schnell. Was ein B-Movie und was ein C-Movie ist. Umso erfreulicher für Serienjunkies (wozu ich auch gehöre), ist ein neuer Stern am Horizont. Hell of Wheels. 6 Staffeln sind schon mal ein ordentliches Zeitpolster. Es geht um den Eisenbahnbau in Amerika. Ein Western in Reinkultur und epischer Länge. Keine einzige überflüssige Minute. Spannung, Drama, intensives Leben, Auf und Ab und Helden verschiedenster Art. Sollte es noch mal ein Lockdown geben, dann wird es eine schöne Zeit. Trinkt ein Bier mit auf mich. Mein neues regionales Lieblingswort: Feierabendhalbe.



■ Was einem selten ein Arzt nach der Verschreibung von Antibiotika empfiehlt, ist ein Programm zum Wiederaufbau des Immunsystems. Was er ja gerade zerstört hat.



Selbst der Onkologe meiner Frau sagte nach der Chemotherapie, das gehöre nicht zu seinem Fachgebiet. O.k. eine Nebenwirkung des Facharztprinzips. Trotzdem ist das eine Riesenthema. Sport treiben und gute Früchte essen reichen da nicht aus. Jetzt, wo das Virus (ich kann den Namen nicht mehr hören) so gut wie jeden killen kann, fragt man sich ja erst recht, was kann ich tun, um mein Immunsystem stark zu machen. Sagt einem aber keiner umfassend und kompetent. Das derzeit heiß angepriesene Buch von Prof. Streek tut es auch nicht. Es beschreibt zwar was alles zum Immunsystem gehört und wie es arbeitet, aber mehr als eine Beschreibung, wie es heißt, ist es denn auch nicht. Sehr unbefriedigend. So dass man am Ende doch auf den Arzt des Vertrauens, auf bewährte Geheimrezepte von Kräutern und Wurzeln, Ölen und Pflanzen angewiesen ist. Naturmedizin. Ich kann dazu auch ein Beispiel

berichten. Im letzten Sommer nach einer lange vor mir hergeschobenen urologischen OP in einem großen Klinikum rechts der Isar, bekam ich erstmal das falsche Antibiotikum, danach hatte ich noch 2 Klinikaufenthalte (in Bad Tölz), 2 Nachfolgeoperationen und 3 andere Antibiotika. Der aus rechts der Isar mitgebrachte resistente Krankenhauskeim *Staphylococcus aureus* (daran sterben in Deutschland laut RKI jedes Jahr vermutlich 15.000 Menschen), sollte mit einem 4. Krankenhausaufenthalt und dem letztmöglichen Spezialantibiotikum „behandelt werden“. Mein innerer Meister sagte: Tue es nicht. Also entschied ich mich mit einem Spezialprogramm vom Arzt meines Vertrauens mein total zerschossenes Immunsystem wiederaufzubauen. Wer sucht, der findet. Dazu konnte ich in Österreich speziell gezüchtete Viren, die diese Aureosbakterien auffressen, kaufen. Mein deutscher Urologe, meinte, das Zeug wäre sicher zurecht in Deutschland nicht zugelassen, ich solle es auf eigene Verantwortung tun. Habe ich gemacht. 10 Tage – 10 Fläschchen – weg waren sie. Der Urologe war beeindruckt. Ich habe gefeiert. Den Sieg gegen einen unsichtbaren Feind. Durch den intensiven Wiederaufbau des Immunsystems. Wer sich für den aktuellen Stand der Phagentherapie interessiert: https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/zukunftsmedizin/oma-hatte-recht-angriff-der-mikro-piraten_id_6155247.html. In Georgien und Weißrussland sind sie die offiziellen und normalen Therapien. Wer sich für die Adresse der Phagen in Österreich interessiert, frage mich persönlich. Meine Immunsystemaufbaukur verrate ich auch gerne, sie ist gerade jetzt notwendiger denn je. In der aktuellen Medien-Medizin-Sprache würde man das als Nachhaltigen Bio-Immunsystem-Booster bezeichnen.

5. Der soziale Klimawandel wird zur sozialen Klimakatastrophe, wen interessiert.

■ Was mich seit einiger Zeit immer mehr beschäftigt, sind die ständig heftiger werdenden Reaktionen im sozialen Miteinander. Es wird immer mehr Wert daraufgelegt, Minderheiten ideologisch zu schützen, eventuelle Missverständnisse und Kränkungen prophylaktisch zu vermeiden, als reale Probleme zu lösen. Pro Nachrichtensendung 5 Stiche in den Oberarm, anstatt einem **verständlich** zu erklären, was heute wieder mit Corona anders ist, und was die Zahlen bedeuten und nicht bedeuten. Wie fühlt sich ein Rentner oder Hartz4-Empfänger, der nicht mehr von seinem Einkommen leben kann, wenn nicht arbeiten dürfende Flüchtlinge summierte Einkommen

haben, gegen die man nicht mal mehr protestieren darf. Wen zum Teufel schert es, wenn eine Apotheke schon 150 Jahre Mohrenapotheke heißt. Wieso soll die sich jetzt umbenennen. Warum muss man die deutsche Sprache mit Genderwahnsinn verhunzen. Wieso ist es plötzlich üblich, dass Beschimpfungen, Shitstorms (Scheiße-Stürme), Hasskommentare im „Netz“, Facebook, Instagram, Twitter, Internetseiten von Firmen und Personen erlaubt und mittlerweile normal sind. Wieso werden auf RTL, Sat1 und Co. Einzelmeinungen von Passanten auf der Straße als allgemein gesellschaftliche Stimmungen dargestellt. Wieso dürfen sich junge Leute in der Pubertät und Spätpubertät im Namen einer Bewegung Friday for Future so radikalisieren, dass sie der Gesellschaft finanzielle Schäden aufdrücken. (Sicherlich war ich als Student auch glühender Autogegner, das änderte sich jedoch schlagartig, als ich eine Freundin mit Trabant hatte). Wieso dürfen Minderheiten Mehrheiten moralisch diffamieren und dominieren. Wo bleibt hier das soziale Korrektiv?

So könnten die Medien die RKI Daten auch darstellen, warum tun sie das nicht?



% = nicht positiv getestet / Quelle: RKI
Stand: 09.11.2021

■ Früher gab es die weltliche und die geistige Macht, den Kaiser und den Papst. Der Staat regulierte das Leben, die Kirche das soziale Miteinander und das Seelenheil. Mal abgesehen davon, wie oft das nicht funktioniert hat, fehlt dieses moralische Korrektiv heutzutage, für alle. Die Normen machen heute die Medien, die Wütenden, die Besserwisser und Moralischer. Statt jeden Tag die Zahl der Nicht-Positiv Getesteten zu veröffentlichen, wird Angst und Panik (im Namen der objektiven Information) verbreitet. Die Toten sind jetzt alle Coronatote (ohne Obduktion), die Prozente der belegten Intensivbetten wird nicht in Bezug gebracht zu der Zahl der im letzten Jahr abgebauten Betten. Krankenhäuser müssen Gewinne erzielen und der Lockdown kostet das X-Fache, was eine Erhöhung der Gehälter der Pflegekräfte ausmachen würde.

Die Angst als Methode in Politik und sozialer Betreuung der Bevölkerung. Wer bitte **soll/darf/muss** da eingreifen. Ich, Du, Er, Sie, Es, Wir, Ihr, Sie. **Niemand**. Also tun es die, die sich dafür berufen fühlen (Lauterbach & Co.) und die, die sich profilieren wollen oder müssen. Unter denen die Masse dann wieder leidet. So werden aus den verschiedensten Social-Media-Kanälen **die immer häufiger sogenannten Unsozialen-Medien**. Ein Begriff Wort zum Nachdenken.

Lieber Leser (ich bleibe beim generischen Maskulinum), hier bist du gefordert. Im Chaos gilt mehr denn je die Verantwortung jedes Einzelnen. Wo immer es sinnvoll oder notwendig ist, äußere dich deutlich und präzise. Es geht nicht ums kämpfen oder rechthaben. Es geht darum seine Meinung zu sagen. Freundlich, kraftvoll und gelassen. Durch die Lockdown-Einsamkeits-Knast-Monate freut sich fast jeder heute über ein aktives offenes Wort. Ein neues Hobby von mir sind z.B. die Leserbriefe im Holzkirchener Merkur. Da ist vieles dabei, dem ich nicht folgen kann und will. Aber ich bin froh darüber, dass hier Leute sagen, was sie denken und meinen. Egal, mit wem man über das erste Schimpfen hinaus redet, die Leute sind offener für ehrliche Meinungen denn je. Daraus werden schnell solidarische Grundgefühle. Wir wollen doch alle nicht nur überleben, sondern auch besser leben. Die neue Nach-Corona-Lebensqualität braucht aktive Mitmacher.

6. Mein letzter Mental-Coach-Newsletter.

■ Ich bin jetzt 70 und Barbara ist 75. Wir wollen noch mindestens 10 Jahre leben. Wir pflegen unser Immunsystem, wir schlafen länger, essen weniger und absolvieren täglich unsere Genuss Programme. Mein jahrzehntelanger intensiver Arbeitsstil (6 bis 24 Uhr) hat



mich produktiv und lebendig gehalten, hat aber auch viel Kraft gekostet. Ich bin geistig und mental fit wie und je, mein Körper ist es nicht mehr. Da sind diverse Schmerzen und Einschränkungen, die ich akzeptiere und unter denen ich manchmal ziemlich leide. Zu meinen Alltagsfreuden gehören meine sehr lebendigen Enkel, die täglich sichtbaren Berge, mein beheizter Pool, die bayrische Lebensfreude und die Wettbewerbe mit meiner Frau, wovon der verrücktere Gag produziert.

Ich habe jetzt endlich Zeit, mit vielen Leuten aus Training, Coaching und Freundeskreis wieder kommunizieren zu können, uns zu besuchen, zu klönen und ne Feierabendhalbe zu trinken. Melde dich bitte, wenn du das auch möchtest oder schon lange wolltest.

Bleib gesund und tue was dafür.

Gönne dir immer wieder mentale Fitness, egal wie hoch auch der Wiedereinsteigeaufwand sein mag.

Tue was dafür, dass die Welt nicht so schnell untergeht.

Bewusst leben ist eine elitäre Lebensweise. Die kein Geld kostet und mit jeder Bildung möglich ist. Aus Lebenserfahrungen Weisheit machen. Gönn sie Dir. Schenke sie anderen. Wir brauchen uns mehr denn je.

Meine Asche wird dem Meer übergeben werden. Irgendwann.

Ich möchte noch ein wenig in Deinem Langzeitgedächtnis und Betriebssystem wirken dürfen. Dafür, dass ich das durfte und darf, danke ich Dir.

Herzliche Grüße



Werner & Barbara Ehrhardt

hier wieder mal unterwegs im Seniorenglück

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

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

▶ [vom Newsletter abmelden](#)

▶ [Der letzte Mental-Coach Newsletter November 2021 \(PDF-Datei zum Download\)](#)

▶ [Die Bücher "Erlebe meine Kraft" und "Erfolgreich streiten" sind über sekretariat@mental-fit.de](#)

erhältlich oder über das Bestellformular beim [mentalshop.de](http://www.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 2021 [Dr. Karl Werner Ehrhardt](#) und TUKANI

Letzte Aktualisierung: 23.11.2021 | [Impressum](#)

Bildrechte: © 2021 [Dr. Ehrhardt](#), [amazon.de](#), [Amelie Altner](#), [Abnehm-Akademie](#), [Copress Sport](#), [Roger Rankel](#), [RKI](#),

Zigarre: [Horacio Edicion Limitada Colosso 5 3/4](#),

[@istockphoto.com](#) [Gedenkkranze am Meer id:1171323100](#) [SanerG](#), [Pollen Moleküle ID:475709129](#)
[SciePro](#)

[Datenschutzerklärung gemäß DSGVO](#)

