

## Dr.Ehrhardt

---

**Von:** "Christian Frick"  
**An:** <Dr.Ehrhardt@mental-fit.de>  
**Gesendet:** Freitag, 18. Mai 2001 20:42  
**Betreff:** Gruss aus Tirol

Lieber Werner,  
Liebe Barbara,

Zehn Monate nach Juliushammer und immer noch ist die Erinnerung an diese Tage so tief, daß ich jetzt mit Bestimmtheit sagen kann, ihr werdet mich mein ganzes Leben begleiten. Einerseits ist es fast zum Schâmen, daß mein erstes Lebenszeichen erst jetzt zu Euch dringt, andererseits kann ich nun bestätigen, daß es mir sehr gut gelungen ist, das Wunder von Juliushammer in meinen Alltag zu integrieren.

Mir brennt es schon ganz unter der Haut, euch mitteilen zu können, zu was Ihr beide mir verholfen habt:

Das erste was ich seit Juliushammer umgestellt habe, war das viele Zeitvergeuden während der Arbeit. Es ist mir tatsächlich gelungen, das Büro angemessen zu verlassen. Dies aber nicht weil die Uhr eine bestimmte Zeit angezeigt hat - Nein. Der Grund ist, daß durch das effiziente Arbeiten es möglich ist, fertig zu sein - zumindest für diesen Tag. Dies hatte auch nicht bedeutet, daß mein Arbeitspegel/-Pensum geringer geworden ist. Ich konnte daß bisher für mich und meine Bankfiliale erfolgreichste Jahr abschließen.

Ebenso begleitet mich fast ausnahmslos in der Mittagszeit die sogenannte "ruhige Minute" (15 min. Kassette), die wie prophezeit, die notwendige Power für den Nachmittag bringt. Regelmäßiger Sport in Form von Joggen und eure Kassetten mit und ohne die Mindmachine haben dazu beigetragen, daß ich den ganzen Winter kein einziges mal krank war. Rundherum hatte jeder mit Schnupfen & Co zu kämpfen.

Meine größte Herausforderung momentan ist ja das Studium. Trotz Entbehrungen meiner Familie gegenüber gelingt es, den Anforderungen bravourös gerecht zu werden. Das erste Semester verging wie im Flug und das zweite ist auch schon bald vorbei (In Summe sind 7 zu bewältigen). Obwohl die stärkste Anforderung im Zeitmanagement liegt (Familie, Studium, Arbeit, Freizeit ...), denke ich, dies auch einigermaßen passabel bis jetzt bewältigt zu haben. An meinem "Leichter-Lernen-Programm" muss ich noch etwas feilen. Die selbst aufgesprochenen Kassetten haben mit der Mindmachine super funktioniert, jedoch muss ich es noch öfters anwenden.

Trotz dem engen Zeitplan konnte ich mit meiner Familie bereits mehrmals einen Kurztrip unternehmen (gab es vor Juliushammer nie). So waren wir an einem studienfreien Wochenende mit dem Wohnmobil meines Vaters rund um den Bodensee unterwegs - einfach super. Im Winter gab es dann ein gemeinsames Schiwochenende in der Region Serfaus-Fiss-Ladis (über 160 Pistenkilometer) - "Megag..." und die Krönung darauf war dann ein gemeinsamer Schitag mit meiner Frau (hatte es bis dahin auch noch nie gegeben). Wenn jetzt alles klappt, werden wir eventuell nächstes Wochenende ebenfalls einen Kurztrip nach Südtirol unternehmen. Von den Plänen im Sommer will ich gar nicht erst reden.

Nun noch zu Euch. Ich hoffe, es geht Euch gut. Von Buttgereit Christian habe ich gehört, dass Ihr auch sehr erfolgreich seid - das freut mich für Euch.

Abschließend möchte ich mich nochmals bei Euch für mein neues Leben bedanken. Ebenso ist es super, dass ich von Euch den Mental-Brief erhalte und Ihr mich auch noch nicht ganz vergessen habt.

Ich wünsche Euch alles gute und werde mich in Zukunft öfter melden.

Grüsse aus Heiterwang

Christian  
Mag (LK) in spe

(LK = Lebenskünstler)