

Referenzschreiben über ein mentales Persönlichkeits- und Anti Burnout Training meines BNI-Kollegen Dr. Ehrhardt

Ich habe vom 26. bis 30. März 2008 an dem sogenannten Kraftquellen-, Lebensstil- und Identitätstraining Nr. 1 der Dr. Ehrhardt Akademie für mentale Fitness teilgenommen. Teilnehmer waren eine Tierärztin, eine Boutiquebesitzerin, ein SAP Berater und Buchautor, ein Unternehmer der eine geniale Erfindung vermarktet, eine Mitarbeiterin eines grossen Versicherungsmaklerbüros, ein leitender Angestellter einer internationalen Firma, eine Ernährungsberaterin und ich der selbständige Unternehmer Frank Mallon. Alles normale und äusserlich erfolgreiche Leute, die ihren Stress verringern und sich für größere Herausforderungen „fit“ machen wollten.

Was hat es mir gebracht:

- Dass ich mir genau die Sachen (Stärken und Erfolge) die ich schon kannte bewusst gemacht habe. Ich habe mich bis vor dem Training immer irgendwie zurückgesetzt gefühlt und mich klein gemacht, ohne es zu merken. Jetzt habe ich mein Selbstbewusstsein an meine tatsächlichen Stärken und Fähigkeiten angepasst.
- Dass ich mir über meine Ziele klar geworden bin, jetzt arbeite ich bewusst und immer mit 10 Zielen und zwar so, dass ich sie auch erreiche. Weil ich den Turbo-Faktor „Mentale Power“ nutzen kann.
- Ich habe nach dem Training viele Leute angerufen und um Kooperation angesprochen. Bisher habe ich immer gedacht, die kommen schon von alleine auf mich zu. Dieses nach vorne gehen, das macht mich jetzt wirklich groß und das tut mir gut.
- Trotz intensiver und zum Teil gigantischer mentaler Strategien, die ich neu kennen gelernt habe, überschätze ich nicht mein Können und die Grenzen des Machbaren.
- Insbesondere habe ich mir seit diesem Training viel mehr Zeit für meine persönlichen Bedürfnisse, für Erholung und für meine Partnerschaft genommen und werde das auch beibehalten.
- Ich habe innerlich alte Konflikte mit Kunden, über die ich mich immer noch geärgert habe, abgeschlossen.
- Ich habe gelernt all die Dinge, mit denen ich mir das Leben innerlich schwer mache, zu akzeptieren, zu benennen und mich Stück für Stück von ihnen zu befreien.

Ich danke Herrn Dr. Ehrhardt für dieses intensive Training, für sein tiefes Verständnis aller Dinge die mich bewegen, für die sehr persönliche Führung meiner Person und die vielen Werkzeuge ,die ich für den Rest meines Lebens gerne, dankbar und nutzbringend anwenden werde. Dieses Training kann ich nur für jeden BNI Kollegen, der seine Leistungen steigern will ohne krank zu werden oder auszupowern, empfehlen.

Frank Mallon am 28. April 2008

