Kraft aus dem Unterbewusstsein

Der Holzkirchner Psychotherapeut Dr. Werner Ehrhardt hat einen Ratgeber gegen Burnout geschrieben

VON KATHRIN SUDA

Holzkirchen – Nur ja keinen Fehler machen. Besser werden, der Beste sein. Die Erwartungen erfüllen, wenn möglich übertreffen. Bis man nicht mehr kann: Das Phänomen Burnout grassiert in deutschen Büros und Familien. Der Holzkirchner Psychotherapeut Dr. Werner Ehrhardt hat einen eigenen Ansatz gefunden, um dem Burnout die Stirn zu bieten: Er zielt auf das Unterbewusstsein. Darüber hat er jetzt auch ein Buch geschrieben: „Erlebe Deine Kraft" verkaufte sich in den ersten vier Wochen bereits 2000 Mal.

Ehrhardt weiß, wovon er spricht. Er kennt Überforderung, er weiß, was es heißt, ein Unternehmen falsch zu führen oder ein Kind falsch zu erziehen. Er weiß, wie sich eine kaputte Ehe anfühlt und welche Folgen ein Unfall haben kann. „Ich durfte diese Erfahrungen machen", sagt der 61-Jährige, „und ich konnte mich selbst wieder auf die richtige Spur lenken." Viele seiner Kunden und Patienten können das nicht. Sie fühlen sich dem Alltag nicht mehr gewachsen, zerbrechen an den normalsten Anforderungen. Gerade Freiberufler, Führungskräfte und Unternehmer machen immer wieder die gleichen Fehler: „Sie arbeiten viel zu viel." Die Folge: Gescheiterte Ehen, unternehmerische Fehler, Probleme mit Kunden – und Burnout. Auch ein eiserner Wille helfe nur ein paar Jahre über die Runden. „Viele Menschen können nicht entspannen, und damit fehlt eine wichtige Kraftquelle", sagt Ehrhardt.

Die Idee zum Buch entstand mit Co-Autor Thomas Schneider, der einst selbst Kunde bei Mentalcoach Ehrhardt war. „Es gibt ja viele Ratgeber zum Thema Burnout", weiß der 61-Jährige, „aber keines zielt auf das Unterbewusstsein ab." Genau dort müssten die „Kraftfresser" bekämpft werden. „Kraftfresser" wie die ewigen Selbstzweifel „Ich war nicht gut genug" oder „Ich muss der Beste sein". An ihre Stelle sollen positive Gedanken rücken – und dafür will der Autor Anleitungen geben.

Was Kräfte raubt, weiß Dr. Werner Ehrhardt aus eigener Erfahrung. Jetzt hat er ein Buch veröffentlicht. FOTO: TP

Seine Holzkirchner Praxis betreibt Ehrhardt seit 1999. Er nennt sich „Coach fürs ganze Leben" und hat sich auf schwierige Fälle spezialisiert.

Betroffenen fehlt oft die Gabe, abschalten und entspannen zu können

Ob Lethargie, Selbstwertprobleme, Ehekrisen oder eben Burnout – nach Lösungen gräbt der Therapeut jenseits des bewussten Denkens.

Privat ist der Holzkirchner zum dritten Mal „und jetzt mit der richtigen Frau" seit 26 Jahren verheiratet. Im Jahr 1989, noch bevor die Mauer fiel, flüchtete er mit ihr aus Erfurt über Ungarn nach München. „Es ging uns sehr gut, aber wir wollten reisen und die Welt sehen", erinnert sich der Psychotherapeut. Seiner Leidenschaft, dem Reisen, ist der 61-Jährige treu geblieben. Chile, Alaska, Kanada, Kenia, Ägypten und die Karibik sind nur einige der Ziele, die er mit Ehefrau Barbara bereiste. Und in seinem Unterbewusstsein schlummert ein großes Ziel. „Ich will die ganze Welt sehen." Den Standort Holzkirchen wählten die Eltern dreier Kinder eher unbewusst. „Wir haben in München und Solln gelebt. Als uns ein Haus in Holzkirchen angeboten wurde, haben wir zugeschlagen."

Ganz bewusst hat der Holzkirchner das nächste Buch in Planung. „Es geht darum, gesunde Aggressionen zu nutzen." Erst einmal steht aber eine Reise an, um selber Kraft zu tanken. Das Ehepaar geht auf Kreuzfahrt. „Zwischen Hamburg und Lissabon gibt es viele Städte, die wir noch nicht gesehen haben."