

Wie stark ist meine mentale Power?

Eine Kolumne aus der Dr. Ehrhardt Akademie für Mentale Fitness

Wer ist der stärkere, er/sie oder ich? Vermutlich kennen Sie die folgenden Situationen.

- Ein liebevoller Verkäufer wickelt Sie mit seiner sympatischen Ausstrahlung und seinem wunderbaren Produkt ein und Sie müßten ihm eigentlich nur ein standhaftes „Nein, das brauche ich wirklich nicht!“ entgegenflöten.
- In irgendeinem Preispoker haben Sie alle Ihre Argumente eingesetzt, da bringt die Gegenseite plötzlich noch ein sehr überzeugendes Argument, von dem Sie genau wissen, daß es mit dem Preis nichts zu tun hat und Sie müßten eigentlich nur stoisch Ihr Hauptargument wiederholen.



Dr. Karl W. Ehrhardt

Aber Ihnen fehlt im Augenblick die mentale Power genau das zu tun, von dem Sie wissen, daß es das Richtige wäre. Sie geben auf, sagen „Ja“ und denken „Nein“. Danach werden Sie sich mit Selbstvorwürfen und 1001 Variante beschäftigen, wie Sie es das nächste mal besser machen werden. Für diesmal hatten Sie nicht die Kraft zu einer bewußten Verhaltenssteuerung.

Wie erkenne und nutze ich nun mein mentales Powerpotential? Am leichtesten erkennt man die mentale Power eines Menschen, wenn sie negativ genutzt wird. Stichwort: selbst erzeugte Krankheiten. Die Zahnärztin meiner Frau konnte ihrem Mann nicht erklären, warum sie lieber zu Hause blieb als durch die Welt reiste. Optimal auf die Reise vorbereitet, konnte sie schon mit dem Verlassen des Flugzeuges darauf warten, daß sie die landespezifischen Krankheiten bekam. Es klappte immer, bis sie sich ent-

schloß, Ihren Mann alleine reisen zu lassen. Sie erinnern sich sicher an ähnliche Situationen, in denen negative Autosuggestion wirksam wird.

Mit mentaler Power (wenn man fest an etwas glaubt) kann man Berge versetzen und sogar damit gesund werden: Placebos sind Präparate ohne Wirkstoff, Mogelpackungen. Sie wirken, weil wir daran glauben und weil der Arzt mit dem Tonfall vollkommener Gewißheit sagt: „Das wird ihnen helfen“. Was wirklich drin ist, das haben Studien bewiesen, ist in vielen Fällen unwichtig.

Lassen Sie uns also eine positive Bestandsaufnahme unserer mentalen Power machen: Wann und wo haben Sie sich eingeredet, daß eine Sache nicht geht, daß das nie klappt, daß das jetzt alles aus und vorbei ist. Wann wollten Sie sich mit Hilfe einer Grippe oder einem kleinen Unfall vor etwas Unangenehmem drücken? Das ist negative Autosuggestion, die Sie in positive umwandeln können. Entdecken sie Ihre wahre mentale Power, wo Sie sie bisher negativ eingesetzt haben. Machen Sie eine Liste der Ereignisse, wo Sie etwas geschafft haben, wo keiner mehr daran geglaubt hat, nur Sie. Malen Sie sich ein Diagramm von 0 bis 100 und zeichnen Sie die jeweils von Ihnen eingesetzte mentale Power ein und Sie werden feststellen: Ihre mentale Power war immer genau dann am größten, wenn Sie genau wußten, was Sie unbedingt wollten. Die Frage ist also nicht, ob ich mentale Power habe oder nicht, was für ein Typ ich bin oder ob sie mir ausreichend vererbt wurde, sondern wie ich sie durch die Klarheit meiner Ziele, Bedürfnisse und Werte selbst erzeuge oder ob ich sie dadurch, daß ich nicht genau weiß, was ich will vernichte. Mit herzlichen Grüßen bis zum nächsten Mal

Ihr Karl W. Ehrhardt

Dr. Ehrhardt erreichen Sie in Holzkirchen in Oberbayern:
Tel.: (0 80 24) 99 39-0
Fax: (0 80 24) 99 39-12

Der TREFFpunkt in Leipzig

Jeden Freitag und Samstag ab 21 Uhr ist die Tanzbar geöffnet.

Tanz und Unterhaltung mit Live DJ.
Eintritt frei



An gastronomischen Einrichtungen empfehlen sich das Restaurant „Tiffany“ mit Wintergarten, die „Leipziger TREFF-Bar“ und die Tanzbar.

Jeden Sonntag reichhaltiges

Buffet, Kinder bis 4 Jahre frei, bis 12 Jahre die Hälfte.

Sonntagsbrunch von 12-14.30 Uhr
pro Pers. 25,- DM



TREFF HOTELS



Am Paunsdorf Center
Schongauer Straße 39
04329 Leipzig
Tel. (03 41) 25 40
Fax (03 41) 2 54 15 50