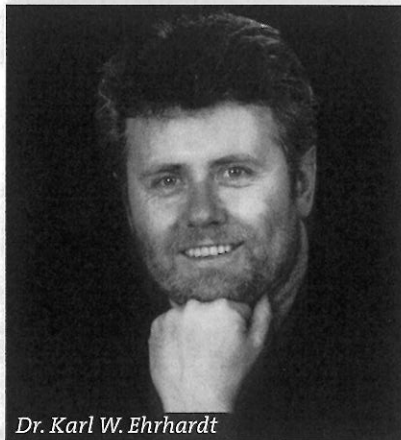


Wofür wären Sie bereit, durch's Feuer zu gehen?

Die Dr. Ehrhardt-Kolumne über Mentale Fitness

Für meine Frau, meinen Mann, meine Kinder, werden Sie vielleicht spontan sagen. Würden Sie auch für sich selber durch's Feuer gehen? Für mich als professionellen Helfer war dieses Motiv schon dreimal stark genug, um über diese 700 °C heißen glühenden Kohlen zu schreiten. Drei Dinge braucht der Mensch, um das zu überstehen:

1. Man muß ein großes Ziel vor Augen haben. Ein Ziel, was einen begeistert und herausfordert und für welches das innere Feuer brennt.



Dr. Karl W. Ehrhardt

2. Man muß sich in Trance tanzen können. Das ist ein Bewußtseinszustand, in dem man hellwach und (Kopf-)klar ist (Alphawellen) und mit seiner Intuition (seinem Bauch) in Verbindung steht (Thetawellen). D.h. Kopf und Bauch müssen das Gleiche wollen!
3. Man muß sich in den Augenblick höchster mentaler Kraft „beamen“ können.

All dieses lernen Sie in einem seriösen Feuerlauf-Training bis Sie es können. Diese drei Dinge brauchen Sie, wenn Sie vor dem 8 m langen Glutteppich stehen und hinein schauen. Was immer Sie sich bisher an Zielen vorgemacht haben, dies ist der Augenblick der Wahrheit. Hier zerplatzen alle Lebenslügen. Hier sind Sie allein mit sich und Ihrer Seele. Und nur wenn die „Ja“ sagt zu dem Grund, für den Sie durchs Feuer gehen wollen, spielt das Unterbewußtsein mit.

Dann gibt es diesen wunderbaren Endorphinausstoß (Faktor 500) frei, mit dem eine Gebärende (Faktor 100) jeden Dammriß aushält und mit dem Yogis sich Schmerzfürfreiheit ermöglichen. Dann schreien Sie und laufen los. Mancher etwas schneller, mancher etwas langsamer. Und dann gibt es keine Blasen und keine Brandwunden. Und Sie wissen, wofür Sie in diesem Leben wirklich kämpfen werden. Und Sie wissen dann auch, daß Sie dieses Ziel erreichen werden.

Ein Feuerlauf ist keine Mutprobe. Hier geht es um mentale Power, um Klarheit und darum, per Knopfdruck abschalten und auf Trance umschalten zu können. Diese drei Fähigkeiten brauchen Sie im Alltag ständig.

Ich halte den Feuerlauf für eine gute Selbstüberprüfung. Und eine wunderbare Selbstwertstärkung. Allein der Gedanke an diesen Erfolg gibt Ihnen in jeder Streß-Situation sofort Kraft.

Am 26. März 1999 sind 23 Führungskräfte der Meridian-Unternehmensgruppe Hamburg nach einem sehr intensiven Team-Entwicklungs-Workshop durch's Feuer gegangen. Alle. Das haben wir schon im Fernsehen gesehen, werden Sie sagen. Bei Emile Ratelband, dem Tschackka-Schreier. Da hat aber niemand ins Feuer geguckt, der Glutteppich war auch nur 5 m lang, und alle haben immer „Kühles Moos, kühles Moos“ geschrien. Das nennt man Wach-Hypnose. In der Hypnose werden auch Endorphine ausgeschüttet, kann auch Schmerzfürfreiheit suggeriert werden. Doch genau das ist der Unterschied. Es durch andere tun zu lassen oder es selber zu tun. Sie werden es spätestens merken, wenn Sie selber vor diesem 8 m langen Glutteppich stehen und ins Feuer schauen.

Ihr Dr. Karl Werner Ehrhardt

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

Rm INFO

MANAGER – ACHTET AUF DIE GESUNDHEIT

Niemand sollte meinen, der Hinweis sei unbegründet. Denn Dreh- und Angelpunkt ist der Streß. Doch arbeiten ohne Streß? Undenkbar. Entscheidend ist jedoch, wie es gelingt, damit umzugehen und den negativen Streß zu kompensieren.

Ein entscheidender Punkt, denn zwei Drittel aller Krankheiten, so schätzen Gesundheitsexperten der UNO ein, sind heute auf Streß zurückzuführen.

Gerade leitende Mitarbeiter in Unternehmen, Rechtsanwälte, Steuerberater, Freiberufler und andere Selbständige leiden immer stärker unter Streß und stoßen an ihre Belastungsgrenze. Tendenz: zunehmend. So besagen es neueste Untersuchungen.

Hohe Anforderungen an die Arbeit, tägliche Terminhetze und der starke Erfolgsdruck können so zu ernsthaften gesundheitlichen Beschwerden führen.

Das Institut für Arbeits- und Sozialhygiene (IAS) in Karlsruhe untersuchte nun 6 000 Manager. Das Ergebnis: 85 % der untersuchten Personen litten an vegetativen Störungen. Bei 75 % wurden Fettstoffwechselstörungen festgestellt und 73 % klagten über Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden.

Nicht zu unrecht fordern also Mediziner und Streßforscher schon seit längerem verstärkt regelmäßige Untersuchungen für Manager.

Entscheidend wird jedoch, um gesund und aktiv zu bleiben, die richtige Mischung zwischen Anspannung und Erholung.

Die Fähigkeit, seinen eigenen „Energiehaushalt“ auszugleichen, durch Entspannung, Muße und Gelassenheit immer wieder zu Kräften zu kommen, ist ein wichtiges Rezept dabei. Auf den Prüfstand sind auch die Bewegungs- und Eßgewohnheiten zu legen. Denn eine gesunde Lebenseinstellung ist auch mit einer Verhaltensänderung verbunden. Selbst verantwortlich sein für seine eigene Gesundheit heißt auch, diese Selbstverantwortung zu erkennen und selbst etwas zu tun. Und dabei sollte man sich ruhig helfen lassen.