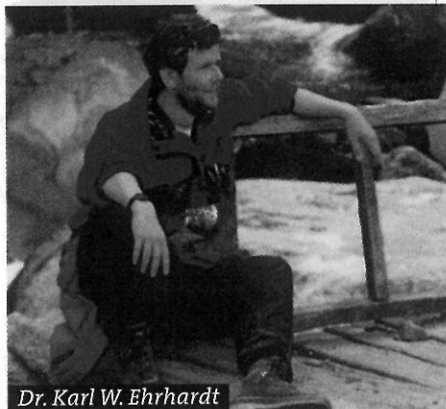


## Wie man sein Unterbewußtsein für sich arbeiten läßt!

Eine Kolumne aus der Dr. Ehrhardt Akademie für Mentale Fitness

**W**ir alle erreichen täglich viele kleine, mittlere und größere Ziele. Zeitplansystemkurse vermitteln uns, daß wir uns dafür mit einem positiven Satz belobigen sollten. Belobigen, ein Begriff, der mehr nach Schule oder Armee klingt, wird dem Bedarf jedoch nicht gerecht. Denn das Unterbewußtsein, unser eigentliches inneres ICH will liebevoll behandelt werden. Experten sprechen davon, daß unsere Persönlichkeit von über 80 Teilaspekten bestimmt ist, die wir im Arbeitsleben zu einer nachvollziehbaren Person komprimieren müssen, und so ist mancher auch schon stolz auf sein japanisch regloses Markengesicht: wir haben aus Effektivitätsgründen gelernt, unsere Gefühle zu vergewaltigen. Sauber!



Dr. Karl W. Ehrhardt

Lieber Leser, für unser Unterbewußtsein ist es wichtig, daß es echte Anerkennung bekommt. Wir als Experten für Mentale Fitness sprechen von Selbstanerkennung. Wenn sie fehlt, wird man krank. Man verliert die Lust an der Leistung und mit der Selbstmotivation klappt es immer weniger. Die höchste Anerkennung, die es bei der NASA gibt lautet: Gute Arbeit! Das reicht, aber soviel muß sein. Der mental optimale Kreislauf für positive Selbstmotivation lautet:

1. Ich will etwas.
2. Ich definiere das Ziel, konkret in allen Quantitäten, allen Qualitäten und in der Zeit.
3. Ich fälle die Entscheidung es zu tun.
4. Ich tue etwas für mein Ziel.  
Manchmal geht es leicht, manch-

mal ist sehr viel zu tun. Manchmal muß man schwer kämpfen.

5. Ich erreiche mein Ziel.
6. Ich feiere das erreichte Ziel, meinen Erfolg.

Sich selbst etwas Gutes tun kann auch das Anzünden einer Kerze, das Lesen eines schon lange gewünschten Buches, ein Telefonat mit einem Freund, oder eine Stunde Massage sein. Wenn ich Punkt 6. weglasse, weiß mein Unterbewußtsein, was du auch immer tust, es gibt keine Anerkennung, es lohnt sich ja doch nicht, so zu schuften. Und dann sabotiert man sich selbst und der einfachste und überzeugendste Grund lautet: Keine Zeit.

Das Schlimmste an diesen Prozessen ist, daß wer sich selber keine Anerkennung gibt, die von anderen gar nicht annehmen kann. Sie wird innerlich oder sogar verbal abgewertet. Und dann wird uns unser Unterbewußtsein bei den nächsten schweren Herausforderungen nicht mehr unterstützen. Nur noch bei Gefahr und Untergang. Wußten Sie, daß 80 % aller Leute egal wieviel sie auch immer verdienen, ihren Dispokredit immer an der oberen Grenze ausschöpfen? Damit sie es als Gefahr auffassen können, um aktiv zu bleiben.

So, jetzt haben sie den Mechanismus durchschaut, der Ihr Unterbewußtsein so oft gegen Sie arbeiten läßt. Entwickeln Sie doch eine Gegenstrategie: Verwöhnen Sie sich für jede echte Leistung, die kleinen und die großen, durch liebe Worte und freundliche Taten. Niemand muß es merken. Nur Sie selber. Und dann haben Sie einen neuen Freund. Ihr Unterbewußtsein. Mit herzlichen Grüßen.

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

PERSONALTEAM

Unternehmen für Zeitarbeit GmbH

Zeitarbeit

Personalvermittlung

Wir sind Ihr kompetenter Partner für Industrie, Handwerk, Gewerbe und Verwaltung.

Wir halten für Sie 130 Mitarbeiter in den verschiedensten kaufmännischen und gewerblichen Qualifikationen bereit.

Seriosität, Engagement, Dynamik und Flexibilität, die Sie sofort spüren!

Wir freuen uns, Ihnen individuell helfen zu können!



Leipzig

Brühl 6

04109 Leipzig

Tel.: (03 41) 2 11 10 59

Fax: (03 41) 2 11 10 74

Niederlassung Chemnitz

09113 Chemnitz

Leipziger Str. 137

Tel.: (03 71) 3 30 24 98

Fax: (03 71) 3 70 05 11