

## **„Zufrieden wie ein Weltrekordhalter!“**

Mit innerer Balance zum äußeren Erfolg

Frank Fuhrmann zeigt Dir, wie seine innere Zufriedenheit und das Gleichgewicht der vier Lebensquellen Körper, Verstand, Emotionen und Seele maßgeblich dazu beigetragen haben, drei Tennisweltrekorde zu brechen. Finde Dein inneres Gleichgewicht, lebe gesünder, erfolgreicher, zufriedener und genieße harmonischere Beziehungen.

Deine Zufriedenheit ist ein Geschenk für Dich und die Welt. Du wirst erfahren, wie sich Dein Leben zum Positiven verändert, wenn Du Deine Wahrnehmung auf die positiven Dinge im Leben ausrichtest. Viele meiner Tipps, Anregungen und Übungen sind aus den wissenschaftlichen Errungenschaften der Positiven Psychologie und der Erfahrung als Leistungssportler. Sie werden Dich auf Deinem Weg zur Zufriedenheit unterstützen.

### **Nutzenaspekte:**

- Du findest Dein eigenes, ganz persönliches inneres Gleichgewicht und kannst so Deine Ziele erfolgreich umsetzen
- Du erhältst Tipps, wie Du Deine Widerstandsfähigkeit aufbauen und dadurch mit Stress und anderen Belastungen besser umgehen kannst
- Du wirst achtsamer und erkennst, was Du benötigst, um ein gesunder, erfolgreicher und zufriedener Mensch zu sein

### **Vita**

Frank Fuhrmann ist Buchautor und Experte für gesunde Spitzen-LEISTUNG und Lebens-ZUFRIEDENHEIT. Als Redner, Coach und Berater nutzt er das seit Jahren gesammelte und ausgeprägte Fachwissen aus dem Feld der Positiven Psychologie. Er begeistert seine Zuhörer durch seinen lebendigen, interaktiven und authentischen Vortragsstil. Der erfolgreiche Unternehmer, dreifache Tennis-Weltrekordhalter und ehemalige Leistungssportler schafft es immer wieder in seinen Vorträgen und Seminaren, komplexe Zusammenhänge aus Beruf und Sport, verständlich, motivierend und wertschätzend zu vermitteln und dadurch etwas zu bewirken!

Sein Motto: „Ich bin positive Energie“