

„Gesunde Spitzenleistung ist trainierbar!“

Entfalte Dein volles Potenzial und erreiche so Deine persönlichen Erfolge.

Frank Fuhrmann zeigt Dir, wie Du mit einer positiven Grundeinstellung und veränderten Denkweisen zu einem leistungs-, widerstandsfähigeren und gesünderen Menschen wirst. Lenke Deine Aufmerksamkeit auf Deine **4 Lebens-Energie-Quellen Körper, Verstand, Emotionen und Seele**. So wirst Du Dein Leben selbst-BEWUSSTER, gesünder und erfüllter leben.

Du trainierst für Deine Fähigkeiten im Alltag noch fokussierter zu sein, spürst eine von innen kommende Motivation und erkennst Deine täglich gelebten Flow-Erlebnisse. **Interventionen aus der Positiven Psychologie** und der Glücksforschung geben Dir Widerstandskräfte, um für den hektischen Alltag und den Ausstieg aus dem Hamsterrad gerüstet zu sein.

Nutzenaspekte:

- Du erarbeitest neue Erfolgs-Denkweisen, mit denen Du Hindernisse überwinden, unterstützende Glaubenssätze erwerben und ein neues „growth-mindset“ für Dich und Dein Team aufbauen kannst.
- Du findest Dein inneres Gleichgewicht und kannst so Deine persönlichen Ziele benennen, umsetzen und auch wirklich erfolgreich erreichen
- Du erhältst Übungen, mit denen Du Deine Widerstandsfähigkeit aufbauen kannst und so leichter mit Stresssituationen, Lebensveränderungen und anderen kognitiven und emotionalen Belastungen umgehen kannst
- Du wirst mit einem Blumenstrauß von Tipps und Tricks nach Hause gehen, die Du sofort in Deinen Alltag integrieren kannst

Vita

Frank Fuhrmann ist Buchautor und Experte für gesunde SpitzenLEISTUNG und LebensZUFRIEDENHEIT. 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 einen lebendigen, interaktiven und authentischen Vortragsstil. Der erfolgreiche Unternehmer, dreifache Tennis-Weltrekordhalter und ehemalige Leistungs-sportler 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“