

Liebe(r) Potenzialfalter,

jetzt geht das schon wieder los! Die Corona Pandemie nimmt Dich ein weiteres Mal in den Schwitzkasten. Bist Du es leid, kannst Du es nicht mehr hören und zieht es Dich in Deinem Alltag runter?

Dann habe ich jetzt eine gute Nachricht! Du kannst Dich innerlich so aufstellen, dass Du von Unwegsamkeiten, Widrigkeiten und Schicksalsschlägen nicht länger umgeschubst wirst. Oder besser gesagt, Du bleibst nicht liegen, sondern stehst gleich wieder auf.

Ich zeige Dir, wie Du als „Stehaufmännchen“ dem Wind des Lebens trotzen kannst und gestärkt aus schwierigen Situation herausgehst. Mit Übungen und Methoden die wissenschaftlich belegt sind, wirst Du Deine persönliche positive GRUNDeinstellung so trainieren, dass Dein psychologisches Immunsystem, hochgefahren wird.

Ich habe besonders für diese spannende Zeit, einige Online-Seminare für Dich zusammengestellt, picke das passende für Dich heraus! Ich freue mich, Dich dabei zu begleiten und zu unterstützen wie Du Dein Leben selbstverantwortlich in die Hände nehmen möchtest.

## **Hier die Online-Seminare im Überblick:**

### **1.) "Die Positive Psychologie hat leichte Werkzeuge für schwere Zeiten!"**

Termine: Dienstag, den 10.11.2020 oder den 12.01.2021, von 18:00 – ca. 19:00

### **2.) „Gedankenhygiene - Klarheit in Deinem Kopf!“**

Termine: Freitag, den 13.11. oder den 04.12.2020, von 18:00 – ca. 21:00 Uhr

### **3.) „Positive Glaubenssätze - bringen Dich weiter!“**

Termine: Freitag, den 20.11. oder den 11.12.2020, von 18:00 – ca. 21:00 Uhr

### **4.) „Das Zufriedenheitsbarometer - das Leben ist ein Berg und das ist gut so!“**

Termine: Freitag, den 27.11. oder den 18.12.2020, von 18:00 – ca. 21:00 Uhr

### **5.) „Deine Stärken stärken - Das beste Du!“**

Termine: Samstag, den 21.11. oder den 19.12.2020, von 14:00 bis 19:30 Uhr

(mit 2x 15 min. Pause)

### **6.) „Deine Energietankstelle - die Ladestation für Deinen Körper, Verstand, Emotionen und die Seele!“**

Kurs 1 - 2020: jeweils Dienstag, den 24.11. & 01.12. & 08.12. & 15.12.2020, von 19:00 bis 21:00 Uhr (mit 90 min. Vortrag und 30 min. Q&A)

Kurs 2 - 2021: jeweils Dienstag, den 19.01. & 26.01. & 02.02. & 09.02.2021, von 19:00 bis 21:00 Uhr (mit 90 min. Vortrag und 30 min. Q&A)

## Hier die Seminare im Detail:

### 1.) „Die Positive Psychologie hat leichte Werkzeuge, für schwere Zeiten!“

Dieser relativ neue wissenschaftliche Forschungszweig, unterstützt Menschen im Heute, indem sie ihre Stärken, Ressourcen und Fähigkeiten ausbaut und sie damit in eine bessere Zukunft schickt. Also, genau die Werkzeuge, die Du zurzeit benötigst, um wieder Licht am Ende des Tunnels zu sehen. Als Berater der Positiven Psychologie liegt es mir am Herzen, dass Du Deine positive Grundeinstellung trainierst, um Dich vor negativen Einflüssen schützen zu können.

*Das nimmst Du aus diesem Seminar für Dich mit:*

- Du bekommst 10 praktische Werkzeuge aus der Positiven Psychologie an die Hand, die Du direkt in Deinem Alltag umsetzen, kannst.
- Du lernst selbstBEWUSST auf Dich zu schauen und von Dir zu lernen.
- Du lernst wie Du in Zeiten wie diesen aufblühen kannst und welcher Weg der Zufriedenheit für Dich der richtige ist.
- Du erfährst wie wichtig die 4 Lebens-Energie-Quellen für Dich sind und wie Du mit einem guten Füllstand ein gesundes, leistungsfähiges, zufriedenes und erfülltes Leben lebst.
- Du siehst wie wichtig der Wechsel zwischen Belastung und Regeneration ist.
- Du spürst was in Deinem Leben wirklich wichtig ist und wie Du diese positiven Emotionen genießen kannst.

**Termine:** Dienstag, den 10.11.2020 oder den 12.01.2021, von 18:00 – ca. 19:00 Uhr

**Investition:** € 25,00 zzgl. 16% MwSt.

Inklusive einer follow-up Mail, mit zwei Trainingskarten aus diesem Seminar als Geschenk für Dich.

Zur Anmeldung, schreibe mir eine kurze Mail, mit Deiner Adresse, Deinen Wünschen und der offiziellen Anmeldung. Dann schicke ich Dir alle erforderlichen Unterlagen zu. Anmeldung an: [behappy@frank-fuhrmann.com](mailto:behappy@frank-fuhrmann.com)

## 2.) „Gedanken Hygiene - Klarheit in Deinem Kopf!“

Ein Gedanke ist nur ein Gedanke!!! Kannst Du diese Aussage glauben, verstehen und für Dich als wertvoll erachten? Noch nicht, na dann ist dieses Online-Seminar genau das richtige für Dich. Ich lade Dich ein, Deinen Verstand bewusst wahrzunehmen, um zu erkennen welche Gedanken sich bewusst und unbewusst in Deinem Kopf abspielen. Mit diesen Erkenntnissen wirst Du effektiver mit Deinen Gedanken umgehen und dadurch in der Lage sein konzentrierter, lösungsorientierter und bewusster Entscheidungen zu treffen.

*Das nimmst Du aus diesem Seminar für Dich mit:*

- Du spürst, wie wertvoll die innere Ruhe für Deinen Verstand ist.
- Du lernst Deine Gedanken im Alltag zu beobachten.
- Du erkennst welche Gedanken Du in Deinem Unterbewusstsein abgespeichert hast.
- Du wirst hören was Du denkst, da Du lernst bewusst auf Deinen Worte zu hören.
- Du erkennst Deine Gedankenmuster, die zu bestimmten Handlungen führen.
- Du erkennst den Ursprung Deiner Gedanken.
- Du lernst Deine Gedanken umzuwandeln, so das sie Dich unterstützen.
- Du kannst Deinen Verstand trainieren positive Gedanken zu produzieren.

**Termine:** Freitag, den 13.11. oder den 04.12.2020, von 18:00 – ca. 21:00 Uhr

**Investition:** € 60,00 zzgl. 16% MwSt.

Inklusive einer follow-up Mail, mit zwei Trainingskarten aus diesem Seminar als Geschenk für Dich.

Zur Anmeldung schreibe mir eine kurze Mail, mit Deiner Adresse, Deinen Wünschen und der offiziellen Anmeldung. Dann schicke ich Dir alle erforderlichen Unterlagen zu. Anmeldung an: [behappy@frank-fuhrmann.com](mailto:behappy@frank-fuhrmann.com)

### 3.) „Positive Glaubenssätze - bringen Dich weiter!“

Dein Leben wird entweder von positiven Glaubenssätzen unterstützt oder von negativen sabotiert. Was trifft auf Dich zu? Besonders in diesen herausfordernden Zeiten sind Deine, zum Teil schon seit Jahren bestehenden, Glaubenssätze am Start. Freue Dich darauf, zu erkennen wie Deine Glaubenssätze auf Dich wirken. Sind das eigentlich Deine Glaubenssätze oder die von anderen? Diese und viele Fragen in diese Richtung werden Dir Aufschluss darüber geben, ob ein Glaubenssatz Dich eher unterstützt oder doch ausbremst. Du wirst alte Glaubenssätze entsorgen und neue kreieren.

*Das nimmst Du aus diesem Seminar für Dich mit:*

- Du erkennst alte Gedankenmuster, die zum Teil schon seit Jahren aktiv sind.
- Du hinterfragst Dich, ob Deine Glaubenssätze sich eher positiv oder negativ auf Deine Handlungen auswirken.
- Du lernst neue, positive und unterstützende Glaubenssätze kennen und so nach und nach in Dein Unterbewusstsein abzuspeichern.
- Du erkennst wie wichtig es ist, den neuen Glaubenssatz im Hier und Jetzt zu manifestieren.
- Du wirst Tools und Methoden an die Hand bekommen, damit Du jederzeit an Deinen Glaubenssätzen selbstständig arbeiten kannst.

**Termine:** Freitag, den 20.11. oder den 11.12.2020, von 18:00 – ca. 21:00 Uhr

**Investition:** € 60,00 zzgl. 16% MwSt.

Inklusive einer follow-up Mail, mit zwei Trainingskarten aus diesem Seminar als Geschenk für Dich.

Zur Anmeldung schreibe mir eine kurze Mail, mit Deiner Adresse, Deinen Wünschen und der offiziellen Anmeldung. Dann schicke ich Dir alle erforderlichen Unterlagen zu. Anmeldung an: [behappy@frank-fuhrmann.com](mailto:behappy@frank-fuhrmann.com)

#### 4.) „Das Zufriedenheits-Barometer - das Leben ist ein Berg und das ist gut so!“

Dieser Seminartag wird eine wundervolle Reise zu Dir selbst. Du wirst erkennen, welche Berge Du in Deinem Leben schon erklommen hast. Welche Ressourcen, Stärken und Werte Du dabei eingesetzt hast, um erfolgreich zu sein. Diese Erkenntnis ist ein Augenöffner, denn diese Unterstützer hast Du jeden Tag bei Dir. Doch in schwierigen Lebensabschnitten vergisst man das manchmal. Lerne Deine Stärken, Ressourcen und Werte bewusst zu leben und einzusetzen, damit jeder Tag eine erfolgreiche Gipfelbesteigung für Dich wird.

*Das nimmst Du aus diesem Seminar für Dich mit:*

- Du reflektierst Deine Höhen und Tiefen in Deinem bisherigen Leben.
- Du erkennst welche Stärken Du eingesetzt hast, um Berge zu besteigen.
- Du wirst die eingesetzten Ressourcen bewusst auf deren Einsatz untersuchen.
- Du erkennst welche Werte Dir im Leben wichtig sind und Dich zu der Person machen, die Du heute bist.
- Du wirst diese wichtigen Erkenntnisse in Deinen Alltag integrieren.
- Du bekommst die Gelegenheit, einen Blick in Deine Zukunft zu werfen, wie Dein Leben in fünf Jahren aussehen kann, wenn Du all diese Unterstützer einsetzt.

**Termine:** Freitag, den 27.11. oder den 18.12.2020, von 18:00 – ca. 21:00 Uhr

**Investition:** € 60,00 zzgl. 16% MwSt.

Inklusive einer follow-up Mail, mit zwei Trainingskarten aus diesem Seminar als Geschenk für Dich.

Zur Anmeldung schreibe mir eine kurze Mail, mit Deiner Adresse, Deinen Wünschen und der offiziellen Anmeldung. Dann schicke ich Dir alle erforderlichen Unterlagen zu. Anmeldung an: [behappy@frank-fuhrmann.com](mailto:behappy@frank-fuhrmann.com)

## 5.) „Deine Stärken stärken - Das Beste Du!“

Ich lade Dich ein, auf eine Reise zu Deinen Stärken. Du erhältst 10 der Top Interventionen (Übungsformen) aus der Positiven Psychologie mit denen Du Dich und Deine Mitarbeiter STÄRKEN kannst. Weltweit wurden 24 Stärken untersucht, mit dem Ergebnis, dass jeder Mensch auf der Welt diese Stärken besitzt und diese unterschiedlich häufig einsetzt. Ein kostenlos zur Verfügung stehender Test (VIA Values In Action, Charakterstärkentest) kann die Häufigkeit der Anwendung der 24 Stärken messen. Du erhältst diesen Zugang. Diese gelebten Stärken finden auf der Wertebene statt und die ersten drei sind sogar Deine Signaturstärken, Deine Identität. Freue Dich auf Übungen, die Du sofort in Deinem Alltag einsetzen kannst.

*Das nimmst Du aus diesem Seminar für Dich mit:*

- Das 24 Stärken-Profil
- Der VIA Charakterstärken-Test
- Deine Stärken-Vokabeln
- Die Stärken auffüllen
- Die Stärken-Brille
- Der Stärken-Spiegel
- Die Stärken-Gespräche
- Das Stärken-Feedback
- Das Stärken-Barometer
- Der Stärken-Schieberegler

**Termine:** Samstag, den 21.11. oder den 19.12.2020, von 14:00 bis 19:30 Uhr  
(mit 2x 15 min. Pause)

**Investition:** € 99,00 zzgl. 16% MwSt.

Inklusive einer follow-up Mail, mit zwei Trainingskarten aus diesem Seminar als Geschenk für Dich.

Zur Anmeldung schreibe mir eine kurze Mail, mit Deiner Adresse, Deinen Wünschen und der offiziellen Anmeldung. Dann schicke ich Dir alle erforderlichen Unterlagen zu. Anmeldung an: [behappy@frank-fuhrmann.com](mailto:behappy@frank-fuhrmann.com)

© Frank Fuhrmann; Speaker, Autor, Impulsgeber und Personal Life Coach  
[behappy@frank-fuhrmann.com](mailto:behappy@frank-fuhrmann.com); Mobil: +49 (0)160-4406543; [www.frank-fuhrmann.com](http://www.frank-fuhrmann.com);

## 6.) „Deine Energietankstelle - die Ladestation für Deinen Körper, Verstand, Emotionen und Seele!“

Dieses 4-wöchige-Bewusstseins-Seminar findet an vier aufeinanderfolgenden Wochen statt. In diesen Wochen werde ich Dir zeigen, wie Du noch intensiver auf Deine 4 Lebens-Energie-Quellen hören und sie wieder auffüllen kannst. Wenn eine Deiner Lebens-Energie-Quellen für längere Zeit weniger geworden ist oder gar versiegt, dann hat das Konsequenzen für Deine Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit. Du hast das Gefühl, dass Du Dein Leben nicht aus Deiner inneren Mitte lebst.

An den Seminartagen werde ich 90 Minuten lang zu einer der 4 Lebens-Energie-Quellen referieren und im Anschluss daran mir Zeit nehmen (mindestens 30 min.), um auf Deine Fragen, Stellungnahmen und Anregungen einzugehen.

*Das nimmst Du aus diesem Seminar für Dich mit:*

- Du findest heraus welche der Quellen weniger wird oder gar versiegt.
- Du lernst, wie Du Deine 4 Lebens-Energie-Quellen wieder zum Sprudeln bringen kannst.
- Du wirst auf die Signale Deines Körpers besser hören können.
- Du kannst bewusst die Gedanken Deines Unterbewusstseins erkennen.
- Du spürst Deine Emotionen und kannst so Deine emotionale Intelligenz füttern.
- Du findest Deine innere Mitte und lebst ein erfülltes Leben, mit positiven Beziehungen.
- Du bekommst einen generellen Überblick, wie diese 4 Lebens-Energie-Quellen zusammenarbeiten und kannst so Dein körperliches und psychische Immunsystem aufbauen.

Du erhältst am Freitag vor dem Seminar ein komplettes Workbook zum nächsten Thema, so dass Du es Dir ausdrucken und es während des Seminars als roten Faden nutzen kannst.

Am Ende eines jeden Seminars bekommst Du die Möglichkeit zum Thema oder mir persönlich Fragen zu stellen und Anregungen zum jeweiligen Thema.

Damit jeder einen großen Nutzen von diesem Seminar hat, ist die Teilnehmerzahl auf 12 Personen beschränkt. Termine und Preise findest Du auf der nächsten Seite.

## **Termine:**

*Kurs 1 - 2020:* jeweils Dienstag, den 24.11. & 01.12. & 08.12. & 15.12.2020, von 19:00 bis 21:00 Uhr (mit 90 min. Vortrag und 30 min. Q&A)

*Kurs 2 - 2021:* jeweils Dienstag, den 19.01. & 26.01. & 02.02. & 09.02.2021, von 19:00 bis 21:00 Uhr (mit 90 min. Vortrag und 30 min. Q&A)

**Investition:** € 249,00 zzgl. 16% MwSt.

Jeder Teilnehmer erhält das E-Book: "Dr. Happy; Nächster Halt Energietankstelle!" als Geschenk.

Zur Anmeldung schreibe mir eine kurze Mail, mit Deiner Adresse, Deinen Wünschen und der offiziellen Anmeldung. Dann schicke ich Dir alle erforderlichen Unterlagen zu. Anmeldung an: [behappy@frank-fuhrmann.com](mailto:behappy@frank-fuhrmann.com)

Ich freue mich, Dich bei einem meiner Online-Seminare begrüßen zu dürfen. Bis dahin wünsche ich Dir und Deinen Lieben viel Gesundheit und ein erfülltes Leben,  
Dein

Frank Fuhrmann alias Dr. Happy