

## VORTRAG 1:

### 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.

Erfahre, wie du deine Fähigkeiten im Alltag noch fokussierter einsetzen kannst. Spüre eine von innen kommende Motivation und erkenne deine täglich gelebte Wahrnehmung. Interventionen aus der Positiven Psychologie und meine langjährigen Erfahrungen als Profisportler, geben dir Widerstandskräfte, um für den hektischen Alltag und den Ausstieg aus dem Hamsterrad gerüstet zu sein.

#### Nutzen:

- Du lernst neue Erfolgs-Denkweisen kennen, mit denen du aufkommende Hindernisse überwinden, deine Lebens-Wahrnehmung erkennen und ein neues „growth-mindset“ für dich und dein Team aufbauen kannst.
- Du wirst mit leicht umsetzbaren Tipps und Tricks nach Hause gehen, die dir helfen dein physisches und psychisches Immunsystem zu stärken und du sofort in deinen beruflichen und privaten Alltag integrieren kannst
- Du findest dein inneres Gleichgewicht der 4 Lebens-Energie-Quellen und erhältst so ein gesundes, leistungsfähiges, zufriedenes und erfülltes Leben.

