

Mentale Stärke gewinnen!

Mentale Stärke – es scheint aktuell in aller Munde zu sein! Mentale Stärke sei doch das, was wir alle aktuell brauchen! Mit mentaler Stärke werden Hindernisse scheinbar mühelos überwunden und gesetzte Ziele erreicht.

Doch was ist mentale Stärke überhaupt?

Für Daniela Landgraf ist es viel mehr, als nur eine Eigenschaft oder ein Ziel, nach welchem gestrebt werden sollte. Mentale Stärke sorgt für Gesundheit, Erfolg und Glück im Leben!

Mentale Stärke ist ein Lebensgefühl, eine innere Haltung, eine Lebensphilosophie.

Um mental stark zu werden, gilt es vier Essenzen zu trainieren. Welche das sind und wie diese trainiert werden können, das erfahren Sie in diesem Workshop!

www.danielalandgraf.com

Daniela Landgraf, geboren 1972, ist Vortragsrednerin, Moderatorin und Autorin. Spezialisiert hat sie sich durch ihre eigene Lebensgeschichte auf die Themen Selbstwert und mentale Stärke. Sie ist aufgrund ihres Tourette-Syndroms selbst durch die "Selbstwerthölle" gegangen und weiß aus eigener Erfahrung, wie sehr Selbstzweifel und Minderwertigkeitskomplexe dem Lebensglück entgegen stehen können.

Im Ursprung kommt sie aus der Finanzbranche und war dieser fast 25 Jahre lang treu – als Beraterin, Vertriebsleiterin, Dozentin, Trainerin, Coach und als IHK-Prüferin. Sie kann auf zahlreiche Qualifikationen blicken, z.B. Finanzfachwirtin (IHK), Betriebswirtin, Personal Coach (IHK), Train the Trainer (IHK), Heilpraktikerin für Psychotherapie, Professional Speaker GSA (SHB) und viele andere. Seit einigen Jahren coacht sie auch Führungskräfte und Mitarbeiter aus diversen anderen Branchen und steht mit ihren Impulsvorträgen und als Moderatorin regelmäßig online und offline auf der Bühne.

Sie ist Autorin von 11 Büchern, unter anderem von: „Mentale Stärke gewinnen“ (Haufe, 2021), Praxisbuch tiergestütztes Training und Coaching (Beltz, 2021), Aufstellungsarbeit im Coaching (Schäffer-Poeschel), „Krisen meistern“ (Haufe, 2020), „Raus aus der Krise – Rein ins Leben“ (Jünger Medien Verlag, 2019) und „Selbstwert ist Geld wert“ (Jünger Medien Verlag, 2018).

Seit 2021 unterstützt sie regelmäßig mit ihrer 21 Tage Challenge „Schreib Dein Buch“ auch andere Autoren dabei, ihr Buch zu schreiben und zu veröffentlichen.