



Trainer mit Herz

BALANCE HARMONIE
FINDEN. LEBEN.



STARKE LÖSUNGEN
FÜR **KINDER, ELTERN,**
LEHRKRÄFTE &
UNTERNEHMEN

BEKANNT AUS...



Theater an der Luegallee



Trainer mit Herz

Hier geht es um **mehr.**

- 01 - 03 **EINFÜHRUNG** „ÜBER MICH“
- 06 - 09 **FÜR ELTERN:** DIE ELTERN-BALANCE MASTERCLASS
- 10 - 15 **FÜR LEHRKRÄFTE:** FORTBILDUNGEN
- 16 - 21 **FÜR KITAS / SCHULEN:** RESILIENZ- UND
SELBSTBEHAUPTUNGSKURSE FÜR **KINDER** (5 – 11 JAHRE)
- 22 - 27 **FÜR KITAS / SCHULEN:** RESILIENZ- UND
SELBSTBEHAUPTUNGSKURSE FÜR **JUGENDLICHE** (12 – 18 JAHRE)
- 28 - 31 **FÜR UNTERNEHMEN:** TRAININGS / WORKSHOPS
- 32 - 33 **FÜR FAMILIEN:** MEINE ELTERN-KIND-EVENTS
- 34 - 35 ICH ALS GREATOR **KEY NOTE SPEAKER**
- 36 - 37 **11 GRÜNDE,** WARUM **WIR** ZUSAMMENARBEITEN SOLLTEN

ÜBER MICH

Willkommen!

Mein Name ist **Christian Krause** - **Sohn, Papa** und **Lebensgefährte**.
Ich helfe jeden Tag Kindern, Familien, Eltern und Lehrkräften dabei, ihre **Balance** zurückzugewinnen.

In einer Welt voller **Herausforderungen** und schneller **Veränderungen** ist es leicht, das Gefühl für die eigene Balance zu verlieren.

Ich biete **maßgeschneiderte** Lösungen, die darauf abzielen, **Harmonie** und **mentale Stärke** in den Alltag zu integrieren.

Durch individuell angepasste Programme und Workshops helfe ich dabei, die **innere Ruhe** zu finden und gleichzeitig die **Beziehungen zu stärken**.



GANZHEITLICHE ANSÄTZE FÜR MEHR BALANCE

Ich analysiere die einzigartigen **Bedürfnisse** und Herausforderungen jedes Einzelnen und entwickle gezielte **Strategien**, um ein **ausgewogenes Verhältnis** zwischen beruflichen und persönlichen Anforderungen herzustellen.



FÖRDERUNG MENTALER STÄRKE

Mit praxisorientierten Techniken und Werkzeugen unterstütze ich dabei, **Stress zu bewältigen**, **Resilienz aufzubauen** und die eigene **mentale Stärke** zu **entfalten**. Egal ob bei Kindern oder Erwachsenen.



SCHAFFUNG VON HARMONIE

Durch gezieltes Vermitteln von Hintergrundinformationen, entsteht ein tiefgreifendes Verständnis für die Entstehung von Problemen. Meine Lösungsansätze zielen darauf ab, vorhandene **Probleme schnell zu lösen** und neue Probleme, die zu Konflikten führen, erst gar nicht entstehen zu lassen, was zu einer **harmonischeren** und **unterstützenden Umgebung** führt – sei es in der Schule, am Arbeitsplatz oder zu Hause.

EXPERTISE & EMPATHIE

Ich verbinde **Expertise mit Empathie**.

Ich unterstütze Menschen in allen Lebensbereichen dabei, ihre **innere Balance** zu finden und zu bewahren.

Mit einem tiefen Verständnis für die Herausforderungen im Alltag und einem fundierten Ansatz aus **altbewährten- und neu entwickelten Methoden**, Sorge ich dafür, dass jeder die Werkzeuge und Unterstützung erhält, die er benötigt, um ein **harmonisches und erfülltes Leben** zu führen und die Herausforderungen des Lebens bestens zu meistern.



Seit meiner Kindheit habe ich gelernt, dass es nicht die äußere Größe ist, die zählt, sondern der **innere Wille**, sich zu behaupten und zu wachsen.

Obwohl ich stets der Kleinste war, habe ich früh verstanden, dass ich durch mehr **Training, Kampfgeist** und eine **Prise Humor Großes erreichen kann**.

Mein Weg war **nicht immer leicht** – als schwächlicher Tennisspieler habe ich mich gegen Erwachsene durchgesetzt, und als Klassenc clown habe ich mich durch die Schulzeit gemogelt, bis die **Realität mich einholte**. In der 9. Klasse sitzengeblieben und dann bei Aldi die Schmutzränder der Regale geputzt.

Doch anstatt aufzugeben, habe ich mich **durchgebissen**, meinen **Tagesablauf** umgestellt und es **geschafft**, als **besten Azubi Deutschlands** abzuschließen. Ich habe es bis ins gehobene **Management** geschafft, habe **erfolgreich** meine **Selbständigkeit gestartet**, obwohl ich zunächst von vielen Menschen belächelt wurde.



Gemeinsam **stark** werden.

Mein beruflicher Werdegang hat mir gezeigt, dass es nicht nur darum geht, erfolgreich zu sein, sondern auch darum, anderen Menschen zu helfen, ihre **eigenen Stärken** zu entdecken und sie **miteinander zu verbinden**.

Nach über zwei Jahrzehnten im Berufsleben, in denen ich gelernt habe, mit Überstunden und vielfältigen Aufgaben zu jonglieren, habe ich meine **wahre Leidenschaft** gefunden:

Anderen zu **helfen**, sich **selbst zu finden**, ihre **Potenziale zu entfalten** und sie wieder **zurück in die Balance** führen, für mehr **Harmonie** und **weniger Konflikte**.



Meine Vision ist es, die Menschen wieder mehr **miteinander in Verbindung zu bringen** und sie in das Gefühl zu führen – in das Gefühl, wirklich **lebendig** zu sein, **authentisch** und im **Einklang** mit sich selbst und den anderen.

Ich glaube fest daran, dass **echte menschliche Verbindungen** und das **Erkennen der eigenen Emotionen** der Schlüssel zu einem **erfüllten und erfolgreichen Leben** sind.



Ich möchte euch zeigen, dass der **Weg zu Erfolg und Zufriedenheit** nicht immer geradeaus verläuft, aber mit **Herz und Humor**, mit **Selbstreflexion** und dem Willen zur Veränderung, ihr **alles erreichen könnt**.

Lasst uns **gemeinsam** dafür sorgen, dass ihr nicht nur eure **Ziele erreicht**, sondern auf diesem Weg **auch echte Verbindungen knüpft** – mit euch selbst und mit den Menschen um euch herum. Denn wahres Wachstum entsteht, wenn wir den Mut haben, uns selbst und anderen zu begegnen, und genau das möchte ich mit euch erreichen.

SO KANN ICH DIR HELFEN



» WEIL DU ES
WERT BIST.





MEINE
ANGEBOTE »

FÜR ELTERN

ELTERN-BALANCE-MASTERCLASS:

FINDE ZURÜCK ZU DIR **SELBST**.



Das Leben als Elternteil ist **wunderschön**, aber auch **herausfordernd**.

Täglich kämpfen wir darum, den **Bedürfnissen** unserer Kinder gerecht zu werden und verlieren dabei oft den Blick für uns **selbst**. Der **Stress** des **Alltags**, die Erschöpfung – all das kann **überwältigend** sein.

UND DAS HAT **FOLGEN**.

Du fühlst dich **ausgebrannt**, hast das Gefühl, dich selbst zu **verlieren**, und spürst, dass die Balance zwischen Familie und **Selbstpflege** immer weiter aus dem Gleichgewicht gerät.

DAMIT BIST DU **NICHT ALLEIN...**

Niemand ist **perfekt**.

Kennst du das? Du gibst jeden Tag **dein Bestes** für dein Kind, deine Familie und dich selbst, aber...

...DU FÜHLST DICH **ERSCHÖPFT UND AUSGEBRANNT**.

Der ständige Spagat zwischen **Beruf, Haushalt** und **Kindererziehung** zehrt an deinen Kräften, und du fühlst dich oft nur noch **ausgelaugt**.

...ES GIBT STÄNDIG **STREITEREIEN**.

Konflikte belasten euren **Familienalltag**, und du merkst, wie **Harmonie** und **Zusammenhalt** darunter leiden.

...DU WIRST **LAUT** UND ÜBST **DRUCK AUS**.

Wenn die **Geduld** am Ende ist, steigt oft die **Lautstärke** – doch das führt nicht zur gewünschten **Lösung** und hinterlässt **Spuren** bei dir und deinen Kindern.

...DU KANNST **SCHLECHT GRENZEN SETZEN**.

Klare **Grenzen zu setzen** fällt dir **schwer**, und ohne **Regeln** und **Strukturen** entsteht **Unsicherheit** und **Konfliktpotential**.

...DEIN KIND HÄNGT **STÄNDIG** AM HANDY, TABLET ODER FERNSEHER.

Zu viel **Bildschirmzeit** wirkt sich negativ auf die **Kreativität**, **schulischen Leistungen** und **Bewegung** deines Kindes aus.

Die Erfahrungen, die Kinder in ihrer **Erziehungsphase** machen, prägen sie für das **gesamte Leben**.

Positive Erlebnisse fördern **Selbstbewusstsein** und **Resilienz**, während negative Erlebnisse Spuren hinterlassen, die **Persönlichkeit** und **Verhalten** nachhaltig beeinflussen können.

MEINE LÖSUNG FÜR DICH



ELTERN-BALANCE MASTERCLASS

Es ist **kein gewöhnlicher Kurs** – es ist eine **Reise** zurück zu dir **selbst**.

Hier lernst du, wie du **Erschöpfung** und **Stress** hinter dir lassen kannst und Raum für **Freude**, **Gelassenheit** und **Verbundenheit** schaffst.

Durch die **Masterclass** findest du nicht nur deine **innere Stärke** wieder, sondern schaffst auch eine **harmonischere Familienumgebung**, in der du und deine Lieben **aufblühen** können.

Deshalb gibt es die **Eltern-Balance Masterclass** – denn alles, was du **brauchst**, **schlummert** bereits in dir, und gemeinsam bringen wir dich wieder in deine **Balance**.

In meiner **Masterclass** zeige ich dir, wie du...



...ENERGIE UND LEBENSFREUDE ZURÜCKGEWINNST.

Mit effektiven Strategien zur **Stressbewältigung** und **Selbstfürsorge** lernst du, deine Energie besser zu **managen** und dein **Leben** wieder in vollen Zügen zu **genießen**.



...HARMONIE UND FRIEDEN IN DEN FAMILIENALLTAG BRINGST.

Du erfährst, wie du durch **konstruktive Kommunikation** und **Konfliktlösung** den **Familienzusammenhalt stärkst** und Streitigkeiten reduzierst.



...GELASSEN BLEIBST UND POSITIVE ERZIEHUNG FÖRDERST.

Selbst in **stressigen Situationen** lernst du **ruhig** und **besonnen** zu bleiben, was sich positiv auf dein **Familienleben** auswirkt.



...KLARHEIT UND SICHERHEIT DURCH LIEBEVOLLE ERZIEHUNG ERREICHST.

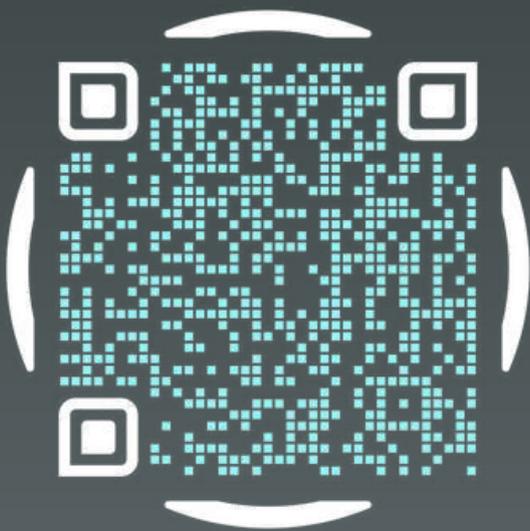
Ich zeige dir, wie du **klare** und **liebevolle Grenzen** setzt, die deinen Kindern **Orientierung** und **Sicherheit** geben.



...EINE AUSGEWOGENE MEDIENNUTZUNG UND KREATIVE AKTIVITÄTEN FÖRDERST

Erlerne, wie du **gesunde** Alternativen zur Bildschirmzeit findest und deine Kinder für **kreative** und körperliche Aktivitäten **begeisterst**.

Mach' jetzt den
ersten **Schritt.**



Informiere dich jetzt unter

www.trainermitherz.de/elternbalancemasterclass

...und **entdecke**, wie die Eltern-Balance-Masterclass **dein Leben verändern** kann.

FÜR LEHRKRÄFTE

UNTERSTÜTZUNG FÜR LEHRKRÄFTE

STÄRKE FINDEN, WIRKUNG ENTFALTEN.



INSPIRATION BEGINNT BEI DIR.

Als Lehrkraft gibst du täglich dein **Bestes**, doch die **Herausforderungen** sind gewaltig:

Burnout, **fehlende Unterstützung**, unruhige Klassenräume und sinkende Schüler-**Motivation** sind allgegenwärtig.

Du fühlst dich **überlastet**, **alleingelassen** und fragst dich, ob deine Bemühungen überhaupt Wirkung zeigen. Der **tägliche Stress** und die wachsenden **Anforderungen** nagen an deiner **Energie** und deinem **Selbstvertrauen**.

STRESS DARF DICH NICHT BESTIMMEN.

Die größten **Belastungen und Unsicherheiten** von **Lehrkräften** in Deutschland betreffen vor allem:



PSYCHISCHE BELASTUNG UND BURNOUT

CA. 40 - 45 %

HOHER ARBEITS- UND ZEITDRUCK

CA. 40 - 50 %



SCHÜLERVERHALTEN UND DISZIPLINPROBLEME

CA. 30 - 40 %

MANGEL AN RESSOURCEN UND UNTERSTÜTZUNG

CA. 40 - 50 %



VEREINBARKEIT VON BERUF UND PRIVATLEBEN

CA. 60 %

(GEW-STUDIE 2020, DEUTSCHES SCHULPORTAL - LEHRERBEFRAGUNG 2021, AOK-LEHRERBELASTUNGSSTUDIE 2022)

Diese Studien zeigen, dass der Lehrerberuf in Deutschland durch eine **Vielzahl von Herausforderungen** geprägt ist, insbesondere durch den hohen **Arbeitsdruck** und die **psychische Belastung**, die mit der **beruflichen Tätigkeit** einhergeht.

Meine spezialisierten **Fortbildungen** bieten dir die Werkzeuge, um **Resilienz** zu entwickeln, **Konflikte** zu meistern, und deine Schüler durch **innovative Methoden** neu zu motivieren.

Du wirst **gestärkt** aus diesen Fortbildungen hervorgehen, und deine **neu gewonnene Energie** und Freude werden nicht nur dir, sondern auch deinen Schülern **zugutekommen**.

Eine **harmonische, motivierte** Lehrkraft verbessert das **Lernklima** und schafft die Basis für eine **erfolgreiche Zukunft**.

UNTERRICHTEN - OHNE AUSZUBRENNEN.

Lass uns zusammenarbeiten.

Finde deine **innere Balance** und stärke deine **pädagogischen Fähigkeiten** – für dich und deine Schüler.

Die Lehrkräfte, mit denen ich zusammenarbeite, berichten mir oftmals, dass sie täglich ihr **Bestes** geben, um Schüler zu **motivieren** und zu **unterstützen**, doch...

...SIE FÜHLEN SICH **AUSGEBRANNT UND ÜBERLASTET**.

Der Lehrerberuf erfordert **vollen Einsatz** und **Hingabe**, doch oft stehen Lehrkräfte unter **enormem Druck**. Die vielen **Aufgaben** – vom **Unterrichten** über die **Vorbereitung** bis hin zu administrativen Tätigkeiten – führen schnell zu **Erschöpfung**.

Der **ständige Stress** hinterlässt Spuren und lässt kaum Raum für **Erholung**.

...SIE STEHEN **ALLEINE** DA MIT DEN PROBLEMEN DER SCHÜLER.

Viele Lehrkräfte fühlen sich in ihrer Rolle als **Vertrauensperson** und Mentor **überfordert**. **Probleme** wie Verhaltensauffälligkeiten, Lernschwierigkeiten oder Mobbing **lasten schwer** auf ihnen. Es fehlt oft an **Unterstützung** und **Ressourcen**, um den individuellen Bedürfnissen der Schüler gerecht zu werden.

...DER **LÄRMPEGEL** UND DIE **UNRUHE** IM KLASSENZIMMER ÜBERFORDERN SIE.

Der Umgang mit großen und heterogenen Klassen ist eine tägliche **Herausforderung**. Unruhe, Lautstärke und **Disziplinprobleme** erschweren den Unterricht und zehren an den **Nerven**. Es wird immer **schwieriger**, eine ruhige und produktive **Lernumgebung** aufrechtzuerhalten.

...DIE **MOTIVATION** UND DAS ENGAGEMENT DER SCHÜLER **SINKEN**.

Es ist **frustrierend**, wenn Schüler zunehmend **desinteressiert** und **unmotiviert** wirken. Der Einsatz altbewährter Methoden und zusätzlicher Mühen scheint oft **wenig Wirkung** zu zeigen, was zu **Frustration** und **Resignation** bei den Lehrkräften führt.

...SIE **ZWEIFELN** AN IHRER WIRKSAMKEIT UND IHREM EINFLUSS.

Trotz aller Bemühungen bleibt oft das Gefühl, **nicht genug bewirken zu können**. Wenn die erhofften Lernerfolge ausbleiben und der Druck wächst, kann dies zu **Selbstzweifeln** führen und die **Freude** am Beruf trüben.

MEINE LÖSUNG FÜR DICH



SPEZIELLE LEHRKRAFT FORTBILDUNG

...denn dein **Einfluss** auf die **nächste Generation** ist **entscheidend**.



STÄRKE DEINE RESILIENZ UND FINDE DEINE INNERE BALANCE WIEDER

Durch meine Fortbildungen lernen Lehrkräfte, ihre eigenen **Ressourcen besser** zu nutzen und ihre **Resilienz zu stärken**.

Sie erhalten Techniken zur **Stressbewältigung** und **Selbstfürsorge**, die ihnen helfen, auch in herausfordernden Zeiten ihre **innere Balance** zu bewahren und wieder **neue Energie** zu schöpfen.



ERKENNE, WO KONFLIKTE HERKOMMEN UND WIE MAN SIE MEISTERN KANN.

Meine **Fortbildungen** lassen dich die tieferen Ursachen von Konflikten verstehen und bieten dir praktische Werkzeuge, um sie **erfolgreich** zu bewältigen.

Du wirst lernen, **Spannungen** frühzeitig zu erkennen und **konstruktive Lösungen** zu entwickeln.



WERDE EIN MEISTER DER KOMMUNIKATION.

In meinen Fortbildungen lernst du, wie du **effektiv** und **überzeugend kommunizierst**, um in jeder Situation Gehör zu finden.

Du wirst Techniken erlernen, um **Missverständnisse zu vermeiden** und **klare, zielgerichtete Botschaften** zu formulieren.



MOTIVIERE DEINE SCHÜLER AUF NEUE, INNOVATIVE WEISE.

Ich zeige Lehrkräften, wie sie mit **kreativen** und **innovativen** Unterrichtsmethoden das **Interesse** und die **Motivation** der Schüler wieder wecken können.

Durch **praxisnahe Ansätze** und die **Integration moderner Methoden** wird der Unterricht abwechslungsreicher und die Schüler werden wieder aktiver mitmachen.



FINDE ERFÜLLUNG IN DEINER ROLLE ALS LEHRKRAFT.

Meine Trainings helfen **Lehrkräften**, ihren beruflichen **Zweck** und ihre **Leidenschaft** neu zu entdecken.

Sie lernen, wie sie auch **kleine Erfolge** wertschätzen können und ihre **positive Wirkung** auf die Schüler sehen. Dies stärkt das **Selbstbewusstsein** und die **Zufriedenheit** im Beruf.



Dein Einsatz macht den Unterschied.

Zum Abschluss möchte ich betonen:

**ALS LEHRKRAFT TRÄGST DU EINE ENORME VERANTWORTUNG –
UND DAS JEDEN TAG.**

Aber du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Mit meinen spezialisierten Fortbildungen bekommst du die **Unterstützung**, die du verdienst, um nicht nur **dein eigenes Wohlbefinden** zu sichern, sondern auch das **Potenzial deiner Schüler** voll auszuschöpfen.

Gemeinsam schaffen wir eine **Lernumgebung**, in der du mit **Freude und Selbstvertrauen** unterrichten kannst und deine Schüler mit **Begeisterung** lernen.

Lass uns diesen Weg zusammen gehen und deinen Einfluss auf die **nächste Generation** stärken.

Heute wachsen,
morgen **inspirieren**.



Nimm **jetzt Kontakt auf** und vereinbare ein Gespräch:

www.trainermitherz.de/kontakt/

...und **entdecke**, was in dir **steckt**.

FÜR KITAS / SCHULEN

FÜR KITAS UND SCHULEN:

GEMEINSAM GEGEN MOBBING UND
FÜR DIE ZUKUNFT UNSERER KINDER.



Die **Herausforderungen** in Kitas und Schulen sind vielfältig: **steigender Druck**, zunehmende **Verhaltensprobleme** und Kinder, die emotional **überfordert** sind. All das wirkt sich nicht nur auf die Kinder, sondern auch auf das **gesamte Team** aus.

DAS HINTERLÄSST **SPUREN**.

Dein Team arbeitet hart, aber der **steigende Druck**, **Mobbing** und **Verhaltensprobleme** belasten den pädagogischen **Alltag**. Die **kreative** und **spielerische Entwicklung** der Kinder scheint **auf der Strecke** zu bleiben.

JETZT IST DER **MOMENT ZUM HANDELN**.

30% DER KINDER UND JUGENDLICHEN IN DEUTSCHLAND SIND REGELMÄSSIG VON MOBBING BETROFFEN.

BESONDERS GEFÄHRDET SIND:



MÄDCHEN



JÜNGERE KINDER (6-12 JAHRE)



SOZIAL BENACHTEILIGTE GRUPPEN



BEI **CYBER-MOBBING**:

**EIN DRITTEL DER JUGENDLICHEN
(VOR ALLEM VON 12 - 17 JAHREN)**

(QUELLEN: PISA STUDIE 2018, DAK STUDIE 2021, TECHNIKER KRANKENKASSE (TK) – "KINDER UND JUGENDLICHE IN DER DIGITALEN WELT" (2020))

Das Thema **Mobbing** bleibt ein **zentrales Problem**, insbesondere mit der wachsenden Bedeutung **sozialer Medien**.

Mit meinen **spezialisierten Trainingsprogrammen** unterstütze ich dein Team dabei, **Resilienz** zu entwickeln, **Konflikte** zu bewältigen und die **emotionale** und **soziale Entwicklung** der Kinder zu fördern.

Eine **positivere Atmosphäre** in der **Einrichtung**, gesunde und **glückliche Kinder** und ein **starkes, motiviertes Team** – das alles wird den **Alltag** für alle Beteiligten erheblich **erleichtern** und **verbessern**.

Gemeinsam für die **Zukunft**: Sichere das **Wohl** der Kinder und schaffe eine **starke Basis** für ihre **Entwicklung** – mit meinem maßgeschneiderten **Trainingsprogramm**.

SCHAU NICHT WEG.

Aktiv gegen Mobbing.

Kennst du das? Du arbeitest unermüdlich für das **Wohl** der **Kinder**, aber...

...DER STEIGENDE DRUCK UND DIE HOHEN ERWARTUNGEN BELASTEN DEIN TEAM?

Lehrkräfte und ErzieherInnen stehen unter dem **ständigen Druck**, den vielfältigen **Anforderungen** gerecht zu werden. Eltern, Schulbehörden und die Gesellschaft erwarten **hohe Standards**, während die **Ressourcen** oft **knapp** sind. Dies führt zu **Stress** und **Überlastung**, die sich negativ auf das gesamte Team auswirken können.

...MOBBING UND VERHALTENSPROBLEME NEHMEN ZU?

In vielen Kitas und Schulen sind **Mobbing** und **Verhaltensauffälligkeiten** ein wachsendes **Problem**. Diese **Herausforderungen** stören den pädagogischen Alltag und **beeinträchtigen** die **Lern- und Entwicklungsumgebung** für alle Kinder.

...DU SIEHST KINDER, DIE EMOTIONAL UND SOZIAL NICHT GUT ZURECHTKOMMEN?

Kinder haben oft **Schwierigkeiten**, ihre **Emotionen** zu **regulieren** und **sozial angemessen** zu agieren. Wenn pädagogische Fachkräfte merken, dass ihre bisherigen **Methoden nicht** mehr **ausreichen**, um diese Probleme zu lösen, kann dies zu **Frustration** und **Hilflosigkeit** führen.

...DU SPÜRST, DASS DIE KREATIVE UND SPIELERISCHE ENTWICKLUNG DER KINDER AUF DER STRECKE BLEIBT?

Der Fokus auf **schulische Leistungen** und **frühe Förderung** kann dazu führen, dass das **freie Spiel** und die **kreative Entwicklung** der Kinder **vernachlässigt** wird. Viele pädagogische Fachkräfte fühlen sich in einem **starren System** gefangen, das wenig Raum für innovative Ansätze **bietet**.

MEINE LÖSUNG FÜR DICH



SPEZIALISIERTE TRAININGS-PROGRAMME

...für **Kitas und Schulen**, denn die **Zukunft** der Kinder liegt in eurer Hand.

Wenn die Kinder **neue Fähigkeiten** erlernen, dann hat deine **Einrichtung** den Vorteil, dass...



...DAS WOHLBEFINDEN UND DIE RESILIENZ DEINES TEAMS STEIGT.

In meinen Programmen erfahren Kinder, wie sie sich **gut fühlen** und in **schwierigen Situationen stark** bleiben können. Dies hilft eurem Team, weil **gesunde** und **glückliche** Kinder **besser lernen** und sich **wohler fühlen**, was den Alltag für alle **entspannter** macht.



...ES STRATEGIEN GEGEN MOBBING UND VERHALTENSPROBLEME GIBT.

Die Kinder lernen bei mir verschiedene **Strategien**, was sie tun können, wenn jemand **gemein** ist und sie sich von **Mobbing** und **Beleidigungen abgrenzen** können. Das bringt eurer Einrichtung den Vorteil, dass **weniger Streit** und **Mobbing** auftreten, was eine **friedlichere** und **fröhlichere Atmosphäre** schafft.



...DIE EMOTIONALE UND SOZIALE ENTWICKLUNG DER KINDER GEFÖRDERT WIRD.

In meinen Programmen lernen die Kinder, ihre **Gefühle** zu **erkennen** und zu **kommunizieren**. Das verschafft euch einen **Vorteil**, dass ihr viel **besser** mit den Kindern **arbeiten** könnt, wenn ihr wisst, was in dem Kind **los ist**.



...ES EIN VERBESSERTES BETRIEBSKLIMA GIBT UND SICH DIE ZUSAMMENARBEIT IM TEAM VERBESSERT.

Die Kinder üben bei mir, wie man gut **zusammenarbeitet** und besser **kommuniziert**. Das sorgt in eurer Einrichtung dafür, dass auch die Erwachsenen im Team besser **miteinander klarkommen** und ein **angenehmes Arbeitsklima** entsteht.



ERHALTE DIE KREATIVITÄT UND DEN SPIELTRIEB DER KINDER.

Meine Programme fördern die **Fantasie** und den **Spielspaß** der Kinder. Das ist für eure Einrichtung wichtig, weil **kreative** und **spielerische** Kinder **motivierter** sind und neue **Ideen** in den **Alltag** bringen.



Mut zum Eingreifen.

GEMEINSAM KÖNNEN WIR DIE ZUKUNFT UNSERER KINDER POSITIV GESTALTEN...

...indem wir sie nicht nur **kognitiv**, sondern auch **emotional** und **sozial** stärken.

Die Zusammenarbeit mit dir und deinem Team ermöglicht es, genau diese wichtigen Fähigkeiten **nachhaltig** zu **fördern**.

Stell dir vor, wie die Kinder in deiner Einrichtung nicht nur lernen, sondern **aufblühen** – in einer Umgebung, die von **Vertrauen**, **Kreativität** und **Gemeinschaft** geprägt ist.

DEIN TEAM WIRD GESTÄRKT UND MOTIVIERT ...

...die Kinder in ihrer gesamten **Entwicklung** zu begleiten.

Gemeinsam schaffen wir einen **Ort**, an dem jedes Kind und jedes Teammitglied seinen **Platz findet** und in seiner **Einzigartigkeit** wachsen kann.

Ich freue mich auf die **Zusammenarbeit** mit euch und darauf, gemeinsam die Welt unserer Kinder ein **Stück besser** zu machen.

Immer **da**,
wenn es darauf **ankommt**.



FÜR SCHULEN

GEMEINSAM DIE JUGEND STÄRKEN.



Die Herausforderungen in Schulen sind enorm:
Zunehmender **Druck**, steigende **Verhaltensprobleme** und Jugendliche, die in der Flut von **Erwartungen** und **Unsicherheiten** überfordert sind. All das betrifft nicht nur die Jugendlichen, sondern auch dein **Lehrerkollegium**.

MENTALE GESUNDHEIT ZÄHLT.

Dein Team setzt sich täglich für die Jugendlichen ein, doch der **steigende Druck**, **Mobbing** und das **fehlende Vertrauen** in sich selbst machen den Schulalltag schwierig.
Die **emotionale** und **soziale Entwicklung** der Jugendlichen scheint oft auf der Strecke zu bleiben, die **Erwartungshaltungen der Eltern** sind einfach zu hoch.

ENTWICKLE INNERE STÄRKE.

Die **größten Unsicherheiten** und **Belastungen** bei Jugendlichen im Alter von **12 – 18 Jahren** in Deutschland, betreffen vor allem:

ZUKUNFTSÄNGSTE

CA. 40 - 50 %



SOZIALE BEZIEHUNGEN UND MOBBING

CA. 30 - 40 %

SCHULSTRESS UND LEISTUNGSDRUCK

BIS ZU 50 %



PSYCHISCHE GESUNDHEIT

CA. 30 - 40 %

(SHELL JUGENDSTUDIE 2019, DAK-GESUNDHEITSREPORT 2021, BERTELSMANN STIFTUNG - JUGENDSTUDIE 2022)

Diese Zahlen zeigen, dass sowohl **äußere Umstände** wie die **unsichere Zukunft** als auch **soziale** und **schulische Faktoren** eine große Rolle bei der **psychischen Belastung** von Jugendlichen spielen.

Mit meinen auf Jugendliche abgestimmten Trainingsprogrammen unterstütze ich dein Team dabei, **Resilienz** zu **fördern**, **Konflikte** zu **bewältigen** und die Jugendlichen auf ihrem **Weg zu stärken**.

Ziel ist es, ihnen zu helfen, **selbstbewusste Entscheidungen** zu treffen, die zu **ihnen passen**.

Eine Schule, in der Jugendliche **gestärkt** werden, sich in ihrer **Identität wohlfühlen** und sich ein **gesundes Miteinander** entwickeln – das verbessert das **Lernklima** und erleichtert den **Alltag** für Lehrkräfte und Schüler gleichermaßen.

ANGST VERSTEHEN, STÄRKE GEWINNEN.

Stark an deiner Seite.

Kennst du das? Du arbeitest **unermüdlich** für das **Wohl der Jugendlichen**, aber...

...DER STEIGENDE DRUCK UND DIE HOHEN ERWARTUNGEN BELASTEN DEIN TEAM?

Lehrkräfte stehen unter dem ständigen **Druck**, den vielfältigen **Anforderungen** gerecht zu werden. Eltern, Schulbehörden und die Gesellschaft erwarten **Höchstleistungen**, während die **Ressourcen** oft nicht ausreichen. Das führt zu **Stress** und **Überforderung**, was sich negativ auf die **Stimmung im Kollegium** auswirken kann.

...MOBBING UND VERHALTENSPROBLEME NEHMEN ZU?

Mobbing, **Konflikte** und **Verhaltensauffälligkeiten** sind in vielen Schulen ein wachsendes Problem. Diese **Herausforderungen** stören den Unterricht und die **soziale Atmosphäre**, beeinträchtigen die **emotionale Gesundheit** der Jugendlichen und den **Schulerfolg**.

...DU SIEHST JUGENDLICHE, DIE EMOTIONAL UND SOZIAL NICHT ZURECHTKOMMEN?

Jugendliche haben oft **Schwierigkeiten**, ihre **Emotionen** zu **regulieren** und **soziale Beziehungen** auf gesunde Weise zu gestalten. Wenn Lehrkräfte merken, dass ihre bisherigen Ansätze nicht ausreichen, kann dies zu **Frustration** und **Hilflosigkeit** führen.

...DU VERLIERST DIE VERBINDUNG ZU DEN JUGENDLICHEN?

Viele Lehrkräfte berichten mir, dass sie sich im Umgang mit den Jugendlichen zunehmend unsicher fühlen, weil sie oft nicht wissen, wie sie auf das **herausfordernde Verhalten** reagieren sollen.

Der **fehlende Respekt** der Jugendlichen gegenüber den Lehrkräften belastet den Schulalltag erheblich und führt bei vielen zu **Frustration**, **Erschöpfung** und einem Gefühl der **Ohnmacht**. Diese Situation wirkt sich nicht nur auf die einzelne Lehrkraft, sondern auf das **gesamte Kollegium** aus – das **Arbeitsklima** leidet, und die tägliche Arbeit wird immer **herausfordernder**.

...DU SPÜRST, DASS DIE KREATIVE ENTFALTUNG UND PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG DER JUGENDLICHEN VERNACHLÄSSIGT WIRD?

Der Fokus auf **Leistungen** und **Noten** lässt oft wenig Raum für **Kreativität** und die individuelle **Entfaltung** der Jugendlichen. Viele Lehrkräfte fühlen sich **gefangen** in einem **System**, das wenig Raum für innovative Ansätze bietet.

MEINE LÖSUNG FÜR DICH



SPEZIALISIERTE TRAININGS-PROGRAMME

...für Schulen, denn die **Zukunft** der Jugendlichen liegt **in euren Händen**. Wenn die Jugendlichen durch meine Programme **neue Fähigkeiten** erlernen, hat das für eure Schule den **Vorteil**, dass...



...DAS WOHLBEFINDEN UND DIE RESILIENZ DEINES TEAMS STEIGT.

In meinen Programmen erfahren Jugendliche, wie sie **stark bleiben** und in **schwierigen Situationen** durchhalten können. Dadurch wird auch euer Team **entlastet**, weil es einfacher wird, mit **gefestigten** und **emotional stabileren** Schülern zu **arbeiten**.



...ES STRATEGIEN GEGEN MOBBING UND VERHALTENSPROBLEME GIBT.

Die Jugendlichen lernen, wie sie sich vor **Mobbing schützen** und **respektvoll miteinander** umgehen können. Dies reduziert **Konflikte** und sorgt für ein **friedlicheres, konstruktiveres** Schulklima.



...DIE EMOTIONALE UND SOZIALE ENTWICKLUNG DER JUGENDLICHEN GEFÖRDERT WIRD.

Jugendliche lernen, ihre Gefühle **auszudrücken** und **empathischer** zu **kommunizieren**. Das **erleichtert** euch die Arbeit, weil die Jugendlichen **offener** und **selbstbewusster** werden, was die Lernatmosphäre enorm verbessert.



...ES EINEN RESPEKTVOLLEREN UMGANG UND STÄRKERE VERBINDUNGEN GIBT.

Durch mein Training **gewinnen** Lehrkräfte **mehr Sicherheit** im Umgang mit **herausfordernden** Jugendlichen und fördern so **respektvolle Kommunikation** und **klare Grenzen**. Jugendliche lernen **Verantwortung** für ihr **Verhalten** zu übernehmen, was zu einem **respektvolleren** und **produktiveren Schulalltag** führt. Für die Lehrkräfte bedeutet dies **weniger Konflikte**, ein **verbessertes Arbeitsklima** und eine entspanntere, effektivere **Zusammenarbeit** im Kollegium.



...DIE JUGENDLICHEN IHRE PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG UND KREATIVITÄT ENTFALTEN KÖNNEN.

Meine Programme legen den Fokus auf die **individuelle Entfaltung** der Jugendlichen. Das führt dazu, dass sie **motivierter** und **kreativer** sind, was sich positiv auf den Schulalltag und die allgemeine Atmosphäre auswirkt.

Jugend stärken.

GEMEINSAM KÖNNEN WIR DIE ENTSCHEIDENDEN WEICHEN FÜR DIE ZUKUNFT Eurer JUGENDLICHEN STELLEN.

Mit meinen speziell entwickelten **Programmen** unterstützen wir nicht nur die **persönliche Entwicklung** der Jugendlichen, sondern stärken auch euer **Team** und das **Miteinander**.

Ihr werdet erleben, wie sich das **Klima** an eurer Schule **verändert**: **Weniger Konflikte**, mehr **Selbstbewusstsein** und eine positive **Lernatmosphäre**, die sowohl den **Jugendlichen** als auch den Lehrkräften zugutekommt.

LASST UNS ZUSAMMENARBEITEN...

...um die Jugendlichen zu stärken – für eine Zukunft, in der sie mit **Mut** und **Klarheit** ihre eigenen **Entscheidungen treffen** können.

Eure Schule wird nicht nur ein **Ort des Lernens**, sondern auch **des Wachsens** und **Entfaltens**.

Unsere Taten
prägen ihre Zukunft.



Trainer mit Herz

FÜR UNTERNEHMEN

STÄRKE BEGINNT IM KOPF.



Wer kennt es nicht? Deine Mitarbeiter geben täglich **ihr Bestes**, doch die **Herausforderungen** der modernen Arbeitswelt machen es zunehmend schwer, diesem Anspruch gerecht zu werden.

Trotz all eurer **Bemühungen** – von einer großartigen **Unternehmenskultur** über flexible Homeoffice-Regelungen, Firmenwagen, modernste technische Ausstattung bis hin zu kostenlosen Getränken und einem frischen Obstkorb im Büro – steigen die Krankheitsraten, und die **Belastung der Mitarbeiter** nimmt spürbar zu.

Ihr bietet großzügige Weiterbildungsangebote, organisiert Teamevents und sorgt dafür, dass eure Büros inspirierende Arbeitsumgebungen bieten, aber dennoch häufen sich die Anzeichen von **Stress, Erschöpfung** und **Unzufriedenheit**.

Es ist klar, dass du als Unternehmen bereits viel tust, um deine **Mitarbeiter** zu **unterstützen** und ihnen ein **angenehmes Arbeitsumfeld** zu bieten.

Doch der steigende **Druck**, die **Vereinbarkeit** von **Beruf** und **Familie** sowie die zunehmenden **Anforderungen** führen zu einer **angespannten Atmosphäre, Spannungen** im Team und sinkender Motivation.

Wenn die **Gesundheit** deiner Mitarbeiter **leidet** und **Fehlzeiten** zunehmen, wird deutlich, dass herkömmliche Maßnahmen oft nicht ausreichen.

Die Verknüpfung zwischen Beruf und Zuhause wird immer wichtiger.

ERHOLUNG IST TEIL DES ERFOLGS.

Die größten **Belastungen** und **Unsicherheiten** von Eltern in Deutschland mit Kindern im Alter von **6 bis 16 Jahren** betreffen vor allem:



ZEITLICHE UND BERUFLICHE ÜBERLASTUNG

CA. 40 - 50 %

SORGEN UM DIE SCHULISCHEN LEISTUNGEN UND BILDUNG IHRER KINDER

CA. 40 - 50 %



PSYCHISCHE GESUNDHEIT UND MEDIENNUTZUNG DER KINDER

CA. 30 - 40 %

FINANZIELLE SORGEN UND DER SOZIALE DRUCK IN DER ELTERNROLLE

CA. 25 - 30 %

Studien zeigen, dass Eltern besonders unter dem **Druck** der **Vereinbarkeit** von **Beruf** und **Familie** sowie der **Entwicklung** und dem **Wohlbefinden** ihrer Kinder leiden.

(TK-STUDIE ZUR ELTERNCHAFT 2020, DJI-FAMILIENREPORT 2021, AOK-FAMILIENSTUDIE 2022)

HIER SETZT DIE
S.T.A.R.K. METHODE AN.



DIE S.T.A.R.K. METHODE

Diese Methode wurde **speziell von mir entwickelt**, um Unternehmen dabei zu unterstützen, die komplexen Herausforderungen der **Vereinbarkeit** von Familie und Beruf **erfolgreich zu meistern**.

Deine **Mitarbeiter** lernen, durch...

S ELBSTREFLEXION
T RANSFORMATION
A CHTSAMKEIT
R ESILIENZ
K LARHEIT



...eine bessere **Balance** zwischen den **Anforderungen** ihres Berufslebens und den Bedürfnissen ihrer Familien zu finden.

Die **S.T.A.R.K.** Methode ermöglicht es, nicht nur **individuelle mentale Stärke** und **Resilienz** zu fördern, sondern auch **Strategien zu entwickeln**, um den familiären Alltag **harmonischer** zu gestalten.

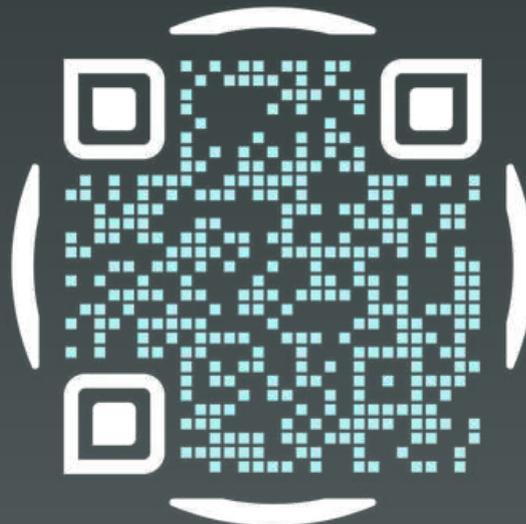
Das wirkt sich **positiv** auf die Arbeit aus: Die Mitarbeiter sind **entspannter**, **fokussierter** und **motivierter**, was zu einem **gesünderen Arbeitsklima** und **besseren Ergebnissen** führt. Spannungen im Team werden durch eine **verbesserte Kommunikation** und ein **klareres Verständnis** für die **eigenen Grenzen** reduziert.

Durch die Zusammenarbeit mit mir wird dein Unternehmen nicht nur von **engagierteren und ausgeglicheneren** Mitarbeitern profitieren, sondern auch von einem **resilienteren** Team, das besser auf die **Herausforderungen** der Zukunft vorbereitet ist.

Mit der **S.T.A.R.K.** Methode setzt du auf eine nachhaltige **Verbesserung** der **Arbeitskultur**, die die **Leistungsfähigkeit** und das **Wohlbefinden** aller stärkt.

Wenn du mehr darüber erfahren möchtest, wie die **S.T.A.R.K. Methode** dein **Unternehmen** und deine Mitarbeiter **unterstützen** kann, besuche meine Homepage unter www.trainermitherz.de.

S.T.A.R.K. werden.



Dort findest du mehr Informationen zu meinen **Angeboten** und erfährst, wie du es deinen Mitarbeitern ermöglichen kannst, **Beruf** und **Familie** besser zu vereinen.

ELTERN-KIND EVENTS

DU WILLST NICHT ZUM X-TEN MAL IN DEN ZOO GEHEN...

...wo die Tiere genauso **gelangweilt** aussehen **wie du dich fühlst**?

Oder wieder in den überfüllten **Indoorspielplatz**, wo es **laut, stressig** ist und dein Kind sich mit Fast Food vollstopft?

Willst du mit deinem Kind mal andere, **wertvolle, schöne Erfahrungen** machen?

DANN STELL DIR MAL VOR, IHR SITZT MIT EUREM KIND IN EINEM RAUM, VOLLER ENERGIE UND ERWARTUNGEN.

Die Spannung ist spürbar, weil ihr wisst, dass etwas Außergewöhnliches bevorsteht. Ihr seid hier, weil euch die Liebe zueinander und der Wunsch verbindet, eure Beziehung zu vertiefen. Vielleicht gibt es auch Unsicherheiten oder Ängste, die euch zurückhalten. Doch das wird sich ändern.

MEINE ELTERN-KIND-EVENTS SIND KEIN GEWÖHNLICHES TREFFEN.

Hier wird nicht nur **geredet**, sondern vor allem **erlebt, gefühlt und erkannt**. Es geht darum, ein **tiefes Verständnis füreinander zu entwickeln** und sich auf einer **emotionalen Ebene zu verbinden**, die oft im hektischen Alltag verloren geht.

Während meiner Bühnenperformance tauchen wir **gemeinsam in Themen ein**, die euch und eure Kinder täglich begleiten. Wir sprechen darüber, wie ihr eure Kinder **liebevoll begleitet**, eigene Muster durchbricht und wieder ins **Gefühl** kommt – dieses **lebendige Gefühl**, das zeigt, dass ihr **wirklich präsent** seid, für eure Kinder und euch selbst.

Ihr werdet mehr über die **Kraft der Berührung** erfahren, die **Vertrauen schafft** und **Geborgenheit schenkt**, die Basis für eine gesunde Kindheit.

Wir sprechen auch über harte Themen wie **Ausgrenzung, Beleidigungen, Schubsen**, warum **Mobbing** erst Mobbing ist, wenn es sich wie Mobbing anfühlt, und wie ihr eure Kinder **stärken könnt**, damit sie wissen, dass sie nicht allein sind.

Weil unsere Kinder etwas **Besseres** verdienen.

...und **ihr seid dran.**

JETZT WIRD NICHT NUR GEREDET, SONDERN **GEHANDELT!**

Ihr **übt, arbeitet, entdeckt** und habt dabei **jede Menge Spaß**. Stellt euch vor, wie ihr mit eurem Kind durch diese **emotionale Achterbahnfahrt** geht – Hand in Hand.

Es wird Momente geben, die euch **tief berühren**, und Momente, in denen ihr **lacht** und erkennt, wie gut es tut, Dinge einfach **anzupacken**.

Und dann kommt der Moment, in dem ihr nicht nur an **Veränderung** denkt, sondern sie wirklich **anpackt**.

JETZT ZÄHLT NUR EINS: **MACHEN.**

Eure Kinder werden es **lieben**, und ihr werdet **erstaunt** sein, wie viel **leichter** das Leben wird, wenn ihr einfach loslegt.

Ihr habt so viel **Potenzial** in euch und euren **Kindern**.

DAS LEBEN PASSIERT **JETZT!**

Also, lasst uns das **Beste daraus** machen, **keine** Angst vor **Fehlern**, denn das gehört dazu. Macht es einfach – und habt dabei jede Menge **Spaß!**

Am Ende dieses Events werdet ihr das **Gefühl haben**, als hättet ihr einen Tag im **Freizeitpark** verbracht – **emotional** aufgewühlt, aber auf die **beste Art** und **Weise!**

Bereit, die Welt zu **erobern**, mit einem **breiten Grinsen** und der **Erkenntnis**, dass ihr alles schaffen könnt, wenn ihr es nur wollt.

Möchtest du also **mal was anderes**, als einen überfüllten Indoor-Spielplatz erleben?

Möchtest du dein Kind mal eine **Erfahrung machen lassen**, die zu einer der **wertvollsten Erfahrungen** in seinem Leben werden könnte?

Möchtest du mal **aktiv** mit deinem Kind **zusammen**, **Momente des Glücks**, der **Verbindung**, der **Liebe** und **Nähe** erleben und dabei dein Handy komplett vergessen?

Dann kommt zu meinen **Eltern-Kind-Events** und lasst uns vor allem eins: **Richtig viel Spaß haben**. Informiere dich auf meiner Webseite: www.trainermitherz.de/elternkindevents, wann die nächsten Termine sind und wo es Karten gibt.

CHRISTIAN ALS

Greater[®]

KEYNOTE SPEAKER

STELL DIR VOR, DU SITZT IN EINEM **SAAL VOLLER MENSCHEN.**

Die Luft knistert vor **Aufregung**, und die Spannung ist **spürbar**.

Alle sind hier, weil sie nach Inspiration suchen, nach einem **Funken**, der ihre **Leidenschaft** entfacht und neue **Perspektiven** eröffnet.

Das Licht **dimmt** sich, und ich betrete die **Bühne** – mit einem Lächeln auf den Lippen und einem **klaren Ziel** vor Augen:

EUCH ZU BERÜHREN, ZUM NACHDENKEN ZU BRINGEN UND VOR ALLEM, EUCH ZUM HANDELN ZU MOTIVIEREN.

Mein Name ist Christian, und ich bin nicht einfach nur ein Redner – ich bin ein **Keynote Speaker**, der es liebt, Herzen zu bewegen und Menschen dazu zu bringen, ihre eigenen Grenzen zu hinterfragen.

Ich bin **Experte für Eltern-Kind-Beziehungen**, Kindererziehung und Familienharmonie. In meinen Vorträgen inspirierte ich bereits Tausende, ihre Beziehungen zu ihren Kindern und Familien **neu zu betrachten** und **Erziehung bewusster** und **liebevoller** zu gestalten.

ICH GLAUBE FEST DARAN, DASS VERÄNDERUNG IM KLEINEN BEGINNT.

– in den **Beziehungen**, die uns am meisten am **Herzen** liegen.

Impulse **setzen**, Wandel **gestalten**.

2024 DURFTE ICH AUF DER GREATOR BÜHNE VOR ÜBER 800 MENSCHEN SPRECHEN.

Ein unvergessliches Erlebnis, das mir gezeigt hat, wie wichtig es ist, Menschen auf **tiefen emotionalen Leveln** zu erreichen.

Doch es geht nicht nur um die Größe des Publikums, sondern um die **Verbindung** zu **jedem Einzelnen**.

Denn meine Vorträge sind **mehr als nur Worte** – sie sind eine **emotionale Reise**.

Lebendig, tiefgründig und oft auch **humorvoll**, weil ich fest daran glaube, dass **Lachen** uns hilft, auch die schwierigsten Themen zu meistern.

Vielleicht fragst du dich, ob ich **der richtige Speaker** für dein Event bin?

Wenn du jemanden suchst, der nicht nur Wissen teilt, sondern **mit echtem Herzblut dabei** ist, dann bist du bei mir richtig.

Meine Vorträge behandeln die **großen Fragen des Familienlebens**:

- Wie fördern wir eine **harmonische Erziehung**?
- Wie verbinden wir **Beruf** und **Familie**?
- Wie stärken wir unsere Kinder für eine **glückliche Zukunft**?

ICH BRINGE NICHT NUR EXPERTISE, SONDERN AUCH EMPATHIE UND MENSCHLICHKEIT MIT.

Am Ende eines Vortrags wirst du nicht nur **inspiriert** sein, sondern auch das Gefühl haben, etwas **Bedeutendes** erlebt zu haben.

Mein Ziel ist es, dass ihr mit **neuen Perspektiven, klaren Zielen** und einer Menge **Motivation** nach Hause geht – bereit, **Veränderungen** anzugehen, die eure Familie, eure Kinder und euer berufliches Umfeld bereichern.

Wenn du mich als **Keynote Speaker** für deine Veranstaltung buchen möchtest oder mehr über meine Vorträge zu den Themen **Kinder, Familien** und **Erziehung** erfahren möchtest, besuche meine Webseite unter www.trainermitherz.de

GEMEINSAM KÖNNEN WIR ETWAS GROSSARTIGES AUF DIE BEINE STELLEN

11 GRÜNDE

WARUM EINE ZUSAMMENARBEIT MIT MIR SINNVOLL IST

1

PERSÖNLICHE RESILIENZ UND ANPASSUNGSFÄHIGKEIT

Mein eigener **Werdegang** – von einem schüchternen Jungen zum besten Azubi Deutschlands und einem erfolgreichen **Manager** – zeigt, dass ich weiß, wie man **Herausforderungen meistert** und dabei **wächst**. Diese **Resilienz** gebe ich an meine Klienten weiter, um sie in ihrem beruflichen und privaten Leben zu **unterstützen**.

2

ERPROBTE UND NEUE METHODEN FÜR LANGFRISTIGE ERFOLGE

Aus über zwei Jahrzehnten **Erfahrung** im Management habe ich nicht nur gelernt, komplexe Aufgaben zu bewältigen, sondern auch, wie man andere dazu befähigt, ihr volles **Potenzial** zu entfalten. Meine Methoden, wie, unter anderem die **S.T.A.R.K. Methode**, sind darauf ausgelegt, **nachhaltige Veränderungen** zu bewirken.

3

VERBINDUNG VON BERUFLICHEM UND PRIVATEM LEBEN

Meine Programme, ob für Eltern, Lehrer oder Unternehmen, sind darauf ausgelegt, die **Balance** zwischen **Berufs- und Privatleben** zu verbessern. Ich helfe meinen Klienten, ein Leben zu führen, das nicht nur **erfolgreich**, sondern auch **erfüllend** ist.

4

MASSGESCHNEIDERTE LÖSUNGEN FÜR SPEZIFISCHE HERAUSFORDERUNGEN

Egal ob es um die **Bewältigung** von **Burnout** bei Lehrkräften oder um die **Verbesserung** der **Teamdynamik** in Unternehmen geht – ich entwickle **individuell angepasste** Trainings, die genau auf die **Bedürfnisse meiner Klienten** zugeschnitten sind.

5

AUTHENTISCHE UND PRAXISNAHE ANSÄTZE

Ich bringe nicht nur theoretisches Wissen mit, sondern auch praktische Erfahrung, die ich in **realen Situationen** gesammelt habe. Meine Trainings sind **praxisorientiert** und direkt **umsetzbar**, was schnelle und effektive Verbesserungen ermöglicht.

6

FOKUS AUF ECHE MENSCHLICHE VERBINDUNGEN

In all meinen Programmen steht die **menschliche Verbindung** im Mittelpunkt. Ich helfe meinen Klienten, sich selbst **besser** zu **verstehen** und **tiefere**, authentischere **Beziehungen** zu ihren Mitmenschen **aufzubauen** – sei es in der Familie, im Klassenzimmer oder im Unternehmen.

Kompetenz, auf die du zählen kannst.

7

INNOVATIVE UND KREATIVE LERNMETHODEN

Meine Trainings und Masterclasses sind nicht nur **lehrreich**, sondern auch **unterhaltsam**. Ich setze auf **interaktive** und **kreative** Methoden, die es den Teilnehmern ermöglichen, sich **aktiv einzubringen** und das **Gelernte** sofort in die Praxis **umzusetzen**.

8

LANGFRISTIGE UNTERSTÜTZUNG UND BEGLEITUNG:

Eine **Zusammenarbeit** mit mir endet nicht nach dem Training. Ich biete meinen Klienten **langfristige Unterstützung**, um sicherzustellen, dass sie ihre Ziele nicht nur **erreichen**, sondern auch **langfristig halten** können.

9

POSITIVE VERÄNDERUNG DER UNTERNEHMENSKULTUR

Für Unternehmen biete ich mehr als nur Fortbildungen – ich unterstütze dabei, die gesamte **Unternehmenskultur** zu **transformieren**. Durch meine Programme können **Mitarbeiter** ihre **Resilienz stärken**, was zu einem **gesünderen** und **produktiveren Arbeitsumfeld** führt.

10

STÄRKUNG VON FAMILIENSTRUKTUREN

Meine **Eltern-Balance Masterclass** ist speziell darauf ausgerichtet, Eltern dabei zu **helfen**, eine **harmonische** und **liebevolle Familienatmosphäre** zu schaffen. Durch meine Unterstützung können Eltern nicht **nur ihre eigene Balance** wiederfinden, sondern auch eine **stabile** und **positive** Umgebung für ihre Kinder schaffen.

11

NACHHALTIGE ENTWICKLUNG IN BILDUNGSEINRICHTUNGEN

In Schulen und Kitas fördere ich durch meine **Trainingsprogramme** die **emotionale** und **soziale Entwicklung** der Kinder, was langfristig zu einer **besseren Lernumgebung** führt. Gleichzeitig unterstütze ich das pädagogische Personal dabei, ihre **Resilienz** zu **stärken** und mit den **täglichen Herausforderungen** besser umzugehen.

GEMEINSAM GEHT ES BESSER.

UNTERSTÜTZUNG, DIE DICH VORANBRINGT.

Schau gerne auch auf meinen Social Media Kanälen vorbei. Auf:



INSTAGRAM
[@TRAINERMITHERZ_](#)



FACEBOOK
[TRAINER MIT HERZ](#)



YOUTUBE
[TRAINER MIT HERZ](#)



WEBSEITE
[WWW.TRAINERMITHERZ.DE](#)

Dort findest du regelmäßig **inspirierende Inhalte** und **Einblicke** in meine Arbeit.

Du bist **herzlich eingeladen** vorbeizuschauen, um noch mehr über **meine Angebote** zu erfahren.

Ich freue mich darauf, dich dort zu sehen, oder dich persönlich kennenzulernen.

Liebe Grüße,

dein Christian



CHRISTIAN WURDE AUSGEBILDET VON:

