



**TERMIN
VEREINBAREN**

+43 676 4899 805

TRAINER

MANFRED

RAUCHENSTEINER



Zitat

... denn Glücklichein kann
man lernen!



Jahrelange Erfahrung

- Langjährige Tätigkeit als Trainer, Speaker und Coach
- Durchführung zahlreicher Workshops zu Gedanken- und Emotionsmanagement
- Begleitung von Teams und Führungskräften in Unternehmen
- Praxisorientierte Vermittlung von Methoden zur Selbstermächtigung und Stressbewältigung



über

MANFRED RAUCHENSTEINER

Mein Ansatz: Ich zeige, wie Gedanken und Emotionen unser Leben, unsere Gesundheit und unser Glück beeinflussen. Mit Humor und Leichtigkeit vermittele ich praktische Wege, die eigene Gefühlswelt zu verstehen und zu steuern. Meine Trainings bieten eine Mischung aus Selbsterkenntnis, effektiven Tools und inspirierenden Aha-Erlebnissen, die langfristig wirken.

Philosophie: Ein glückliches und gesundes Leben beginnt im Kopf. Indem wir die Macht unserer Gedanken, Emotionen und Glaubenssätze verstehen, können wir uns von unnötigem Leid befreien und ein freudvolles Leben gestalten. Dabei gilt: Oft reicht es, alte Denkmuster loszulassen, anstatt Neues zu lernen.



Fachgebiete

- Emotionen und ihre Auswirkungen auf die Gesundheit
- Gedankenmuster und Glaubenssätze
- Stressbewältigung und Umgang mit negativen Gefühlen
- Kommunikation, Haltung und Führungskompetenzen
- Selbstermächtigung und Realitätsgestaltung



Leidenschaft

- Menschen zur Selbstermächtigung führen
- Positives Denken und gesunde Energien stärken
- Teams durch bessere Kommunikation fördern
- Humor und Leichtigkeit in die Entwicklung integrieren



Branchenkenntnis

- Gesundheitswesen
- Persönlichkeitsentwicklung
- Unternehmen und Teams
- Bildungseinrichtungen
- Führungskräfte- und Mitarbeiterschulungen

