

# Holger Kracke



Die Presse nennt ihn Mr. Feelgood – und genau das ist bei Holger Kracke auch Programm. „Gutfühlen als Schlüssel: der Mensch in Zeiten der Veränderung.“ Mit seiner unterhaltsamen, überraschenden und trotzdem erstaunlich alltagsnahen Sichtweise holt Holger Kracke das Publikum vom ersten Moment an ab. Wie wir es schaffen, uns den zunehmenden Herausforderungen zu stellen und uns die Veränderung zum Freund machen. Wie wir uns wohl, zufrieden und leistungsfähig fühlen – und es auch bleiben. Der Autor, Unternehmer, Trainer und Vorsitzende des Bundesverbandes für Burnout-Prävention ist weltweit unterwegs. Immer auf der Suche nach neuen Methoden, die zur Steigerung von Wohlbefinden und individueller Balance führen. Holger Kracke ist heute einer der renommiertesten Experten für gesunde Leistungsfähigkeit und psychische / mentale Gesundheit in Unternehmen. Auch hier getreu dem Motto: Mr. Feelgood makes you feel good!

**Feeling good in challenging times!** ”

## THEMEN

- + **Mit Freude läuft's besser!**  
**Vom Erwartungsdruck zur Umsetzungslust.**
  - Warum ist der Windhund schneller als der Angsthase?
  - Motivation ist ganz einfach – man muss nur wissen, wie es geht
  - Warum wir uns auf die Zukunft freuen dürfen und wie wir sie spielend leicht meistern!
- + **Mit Vollgas durch die Digitalaxis –**  
**Gesund und leistungsfähig in einer wahnwitzigen Welt!**
  - „Schneller, besser, effizienter. Und das bitte bei bester Gesundheit!“ Erfahren Sie innovative Tipps und Strategien, die Sie fit machen für die aktuellen und zukünftigen Herausforderungen
  - Was uns die Vergangenheit lehrt und uns optimistisch sein lassen darf
  - Erleben Sie direkt umsetzbare Impulse, die Sie auch in Zukunft gesund, leistungsfähig und motiviert sein lassen
- + **Stay calm and feel good!**  
**So klappt es mit Gutfühlen in schwierigen Zeiten!**
  - Achtsamkeits- und Anti-Stress-Trainings: Warum diese Ansätze nicht unbedingt helfen
  - Die Mär von der Fokussierung: Wie wir wirklich in den Flow kommen
  - Der Work-Life-Balance-Nonsens: Worauf es in Wahrheit ankommt – und wie es zu finden ist

## REFERENZEN & PRESSE

„Die rund 200 anwesenden Unternehmerinnen waren von der Kompetenz – gepaart mit seiner authentischen Persönlichkeit – durchweg begeistert. Herr Kracke war eine Bereicherung für unser Unternehmerinnenforum und ich beglückwünsche jeden Veranstalter, der ihn als Redner engagiert.“

**Karin Thurnher-Furtner, Wirtschaftskammer Vorarlberg**

„Wir, das Dorint Maison Messmer in Baden-Baden, hatten das große Glück, Herrn Kracke als einen inspirierenden, motivierenden und unterhaltsamen Keynote Speaker gewinnen zu können. Mit seiner charmanten und mitreißenden Persönlichkeit überzeugte er unsere Kunden auf ganzer Linie. Ein großes Dankeschön für ein unvergessliches Erlebnis! Gerne jederzeit wieder!“ **Peter Pusnik, Hoteldirektor, Dorint Maison Messmer Baden-Baden**

„Holger Kracke versteht es Menschen zu begeistern, sie zu gewinnen und auch zu faszinieren. Seinen Vortrag fand ich hervorragend und kurzweilig. Gratulation zu einem gelungenen Vortrag, den ich nur bestens weiterempfehlen kann.“ **Michael Hans Hahl, Market Intelligence Consultant, Kienbaum**

## INSPIRATION

„Neugierde, Neues entdecken, Menschen zu Veränderung inspirieren. Das treibt mich an. Und den direkten Erfolg zu sehen, macht mich stolz und glücklich.“

## ONLINE KURSE

Erleben Sie den Online-Kurse „**Kein Stress mit dem Stress**“ und „**Anspannung durch Potenzialentfaltung**“ jetzt online. Scannen Sie den QR-Code für weitere Informationen.



www.speakers-excellence.com

## HONORARE / REISEKOSTEN / SPRACHEN

<b>Impulsvortrag</b>	Honorargruppe E
<b>Tagessatz</b>	Honorargruppe F
<b>Reisekosten</b>	<b>Bremen</b>
<b>Vortragssprachen</b>	

## ONLINE-PROFIL



## MEDIEN & EMPFEHLUNG



**Und jetzt ich!**  
ISBN: 978-3766499516  
19,90 €

