



DANIELA
LANDGRAF BEI
„GUT ZU WISSEN“,
HAMBURG 1
JETZT
ANSCHAUEN!

DANIELA LANDGRAF

**Selbst. Wert.
Mehr. Wert.**

WEIL SIE MEHR VERDIENEN.



SELBST. 4

Daniela Landgraf inspiriert _____	6
Daniela Landgraf – Expertin für Selbstwert und Finanzen _____	8
Daniela Landgraf bewegt _____	10
Daniela Landgraf schreibt _____	12
Daniela Landgraf in den Medien _____	14

WERT. 16

Selbstwert ist Geld wert _____	18
--------------------------------	----

GEFÜHL. 20

Selbstwert – eine Quelle inneren Reichtums _____	22
--	----

ERLEBEN. 24

Vorträge _____	26
Seminare und Trainings _____	30



DANIELA
LANDGRAF
BEI DER
IDEENTOUR 2019
**JETZT
ANSCHAUEN!**

„Alles beginnt
bei uns selbst.“

SELBST.



DANIELA LANDGRAF
SPEAKERIN, TRAINERIN, COACHIN

Daniela Landgraf inspiriert

Daniela Landgraf als Keynote-Speakerin, Trainerin oder Coachin zu erleben, ist ein unvergessliches Erlebnis, das lange nachwirkt. Denn die Geschichte der erfahrenen Finanzexpertin ist berührend und mitreißend, ihr Umgang mit den Höhen und Tiefen des Lebens beeindruckend und ihre Strategien für mehr Selbstwert überzeugend und effektiv. So bekommt das Thema Selbstwertgefühl bei ihr eine ganz besondere Kraft – für maximalen Erfolg von Führungskräften, Mitarbeitern, Selbstständigen und Unternehmen.

Das Thema Selbstwert begleitet Daniela Landgraf schon ein Leben lang. Geboren wird sie mit einer Gen-Besonderheit, dem Tourette-Syndrom, das sich bei ihr durch neuronale Tics in Form von unkontrollierten Körperbewegungen äußert. Heute sind ihre Tics kaum noch bemerkbar. Doch in ihrer Jugend wird sie abgelehnt und ausgegrenzt und hat lange Zeit mit extremen Selbstwertdefiziten zu kämpfen. Gleichzeitig träumt sie davon, als Rednerin auf der Bühne zu stehen. Was damals undenkbar scheint, ist heute Wirklichkeit: Als gefragte Keynote-Speakerin, Trainerin und Coachin hat Daniela Landgraf schon Tausende von Menschen zu mehr Erfolg durch gesunden Selbstwert und mentale innere Stärke angeleitet und inspiriert. Mit ihrem Lebensweg ist sie selbst ihr bestes Beispiel: Denn nur durch den konsequenten Aufbau ihres Selbstwertgefühls konnte sie ihre hochgesteckten Ziele erreichen und heute ihren Traum leben.

„Ein gutes
Selbstwertgefühl
wird uns nicht
geschenkt.
Das bedeutet:
Wir haben es
selbst in
der Hand!“



Daniela Landgraf – Expertin für Selbstwert und Finanzen

„Selbstwert und finanzieller Erfolg hängen unmittelbar zusammen. Wen wollen Sie überzeugen, wenn Sie sich selbst nicht vertrauen?“

Daniela Landgraf beeindruckt durch ihr fundiertes Wissen und ihre Vielseitigkeit: So ist sie auf der einen Seite ausgebildete Fachwirtin für Finanzberatung und Betriebswirtin, auf der anderen Seite zertifizierte Coachin, Trainerin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Im September 2018 absolvierte sie die Prüfung zum Professional Speaker bei der German Speakers Association (GSA).

Nach dem Abitur macht sie zunächst in der Finanzbranche Karriere, arbeitet für große Player wie Allianz, Deutsche Bank oder die HypoVereinsbank. Anfangs wird sie von vielen belächelt, tritt sie doch schüchtern und unsicher auf. Doch ihre Suche nach Anerkennung gibt Daniela Landgraf die nötige Willenskraft: Sie will unbedingt zu den Besten gehören – und setzt sich durch. 25 Jahre lang bleibt sie der Branche treu: als Beraterin, Vertriebsleiterin, Dozentin, Trainerin, IHK-Prüferin und Coachin. Seit einigen Jahren coacht sie leidenschaftlich gerne auch Führungskräfte und Mitarbeiter aus anderen Bereichen und gilt zudem als eine Top-Expertin für pferdegestütztes Training und Coaching.

Mit dem Thema Selbstwert beschäftigt sie sich seit vielen Jahren intensiv und steht mit ihren Impulsvorträgen regelmäßig auf den unterschiedlichsten Bühnen. Sie ist Autorin mehrerer Bücher, unter anderem von: „Raus aus der Krise – Rein ins Leben. Der Weg zur mentalen inneren Stärke“ (Jünger Medien Verlag, Juli 2019) und „Selbstwert ist Geld wert. Doch was bist Du Dir wert?“ (Jünger Medien Verlag, Dezember 2018).



Daniela Landgraf bewegt

Referenzen und Kundenstimmen

„Gestern habe ich die neue Keynote von und mit Daniela Landgraf ‚live und in Farbe‘ erlebt und zolle Daniela für ihre Leistung großen Respekt. Kontext und Content stimmten absolut, eine tolle Art, zu sprechen, die Teilnehmer abzuholen, zu inspirieren, zum Nachdenken anzuregen und Impulse für den eigenen Weg zu geben. Die Vielfalt der verknüpften Themen, die Lebenserfahrung und die sehr persönlichen Einblicke in die Ereignisse der letzten Wochen haben das Potenzial, für viele Menschen wertvoll, hilfreich und positiv bereichernd zu sein. Weiter so und danke!“

Anja Dörger, Business Excellence Mentor, Hexagon Academy GmbH und Inhaberin/Betreiberin von Hof Hellerholz

„Ich schätze Daniela Landgrafs Offenheit und fand das Gespräch mit ihr auch auf persönlicher Ebene sehr bereichernd.“

Bettina Wüdrich, Journalistin

„Daniela Landgraf erlebt zu haben, war und ist eine große Bereicherung. Sie gibt nicht nur Impulse, sondern auch die richtigen Tools an die Hand.“

Gerhard Ludwig, Experte für Kulturwandel im Deutsche Bahn Konzern

„Daniela Landgraf ist eine sehr packende Rednerin, sehr emotional, sehr authentisch. Ich war von Anfang bis Ende komplett dabei.“

Ronald Perschke, Vorstand der Going Public! Akademie für Finanzberatung AG

„Daniela habe ich immer bestens vorbereitet erlebt und sie weiß genau, was sie da auf der Bühne tut. Großartig!“

Michael Rossié, Sprechercoach und Redner

„Daniela Landgraf ist ein Mensch mit sehr viel Lebenserfahrung und kennt sowohl Höhen als auch Tiefen im Leben. In ihren Auftritten auf der Bühne wie auch online traut sich Daniela, davon ehrlich zu erzählen. Sich selbst verletzlich zu zeigen, ehrlich gegenüber dem Leben und dem Publikum zu sein: Das macht Daniela so nahbar und sympathisch. Und damit schafft sie es, dass sich auch das Publikum öffnen darf. Das ist für mich authentisch.“

Sarah Lindner, Unternehmerin und Speakerin

„Erfolg, auf welcher Ebene auch immer, hängt im Wesentlichen von der Einstellung des Handelnden ab. Daniela Landgraf unterstützt und stärkt mit ihren Vorträgen Menschen, ihre vollen Potenziale zu entfalten. Davon profitieren sowohl Mitarbeiter als auch Unternehmer. Daniela ist selbst das beste Beispiel für eine erfolgreiche Entwicklung!“

Thomas Götzinger, Gründer und Inhaber des Unternehmer-Netzwerks M-Point und Thomas Götzinger Immobilien

„Daniela Landgraf ist ein Musterbeispiel dafür, wie man authentisch seine eigenen Erfahrungen wiedergeben kann. Ich war sehr beeindruckt, mit wie viel Freude und innerer Kraft sie es vorgetragen hat. Ich persönlich habe sehr viele Anregungen für mich mitgenommen und werde gerne daran zurückdenken.“

Gerd Pietschedsrieder, Pietschedsrieder Consulting

„Daniela lebt das, was sie erzählt zu 100 Prozent. Sie hat den Mut, die Maske fallen zu lassen, und die Power und Energie, andere Menschen zu ermutigen, dasselbe zu tun. Eine absolute Bereicherung für jede Veranstaltung.“

Katja Porsch, Rednerin und Inhaberin der Macher-University

„Besonders beeindruckt hat mich der Vortrag von Daniela Landgraf. Sie hat sehr authentisch dargestellt, wie man zu Glück und Zufriedenheit kommt, indem man auf sich hört und eine innere Haltung entwickelt.“

Sascha Brenner, Liebherr-Werk, Ehingen

„Durch ihre Vorträge liefert Daniela Landgraf Inhalt und Information vom Allerfeinsten und begeistert durch ihre Anschaulichkeit. Sie brennt für ihre Themen, und das spürt ihr Publikum. Frau Landgraf kann anschaulich und rhetorisch die Zusammenhänge von Kommunikation, Motivation, Selbstwert und Netzwerken sowohl durch praktische Beispiele aus dem Pferdesport wie auch durch fundierte Ergebnisse aus ihrem Geschäftsleben aufzeigen. Sie zeigt den Weg ‚Raus aus der Krise, rein ins Leben‘ mit ausdrucksstarken Fakten, Bildern und Beispielen aus ihrem Leben. Daniela Landgraf bringt ihre Aussagen ganz klar auf den Punkt, einfach und verständlich. Persönlichkeit verkauft! Wenn Daniela Landgraf auf die Bühne tritt, beginnt ein durchdringendes Erlebnis.“

Julio Aspiazu, Geschäftsführer, pirAMide Informatik GmbH

„Gerne empfehle ich Daniela Landgraf. Wir haben uns einen ganzen Tag mit ihr zum Thema Kritik und Umgang mit kritischen Situationen auseinandergesetzt. Ein Thema, das gerade auch im Ehrenamt sehr aktuell ist – umso wichtiger, sich professionell damit zu befassen. Daniela war uns dabei eine sehr große Hilfe und hat uns viele Tipps und gute Anregungen mitgegeben.“

Elisabeth Brunkhorst, Vorstand der Niedersächsischen LandFrauen Hannover

„Daniela ist eine selbstbewusste und charmante Rednerin, mit der die Teilnehmer sofort warm werden. Ihr ruhiges Selbstvertrauen ist inspirierend, und mit ihrem Fachwissen und ihrer Erfahrung ist sie in der Lage, Probleme schnell und präzise zu erkennen und ihren Kunden zu helfen, ihre Ziele relativ leicht zu erreichen. Ich kann sie sehr empfehlen.“

Claudine Martin, Ernährungstherapeutin

WEITERE KUNDENSTIMMEN UNTER
WWW.DANIELALANDGRAF.COM

Daniela Landgraf schreibt

Daniela Landgraf gibt ihr fundiertes Wissen und ihre persönlichen Erfahrungen zu den Themen Selbstwert und finanzieller Erfolg gerne weiter – nicht nur in ihren Vorträgen und Trainings, auch als Autorin in ihren Publikationen. Ihre Bücher finden zahlreiche Leser und wurden auch von der Presse viel beachtet und aufgegriffen.

BÜCHER



Raus aus der Krise - Rein ins Leben! Der Weg zur mentalen inneren Stärke

Krisen brechen meist nicht plötzlich über uns herein: Sie beginnen mit einem lauen Lüftchen und steigern sich langsam bis zum zerstörerischen Wirbelsturm. Daniela Landgraf war schon im Auge des Orkans: Vom Tourette-Syndrom über Insolvenz und Scheidung bis hin zum schweren Reitunfall musste sie vielen Stürmen trotzen und ist immer wieder aufgestanden. Eindrucksvoll zeigt die Selbstwertexpertin, wie wir in akuten Krisen Kraft und Stärke in uns selbst finden – und gibt ganz neue Antworten darauf, warum wir so oft die ersten Anzeichen übersehen, wie unsere Gedanken in uns wirken und wie wir aus jedem Tief mit Zuversicht und Vertrauen zurück ins Leben kommen.

Jünger Medien, 2019



Selbstwert ist Geld wert - Doch was bist Du Dir wert?

Selbstwert, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit – jeder wünscht es sich. Doch nur wenige arbeiten daran. Dabei kann längst nicht jeder selbstsicher auftreten, etwa in Verhandlungen, bei Gesprächen mit Kunden, Vorgesetzten, Kooperationspartnern. Der Weg zu einem gesunden Selbstwertgefühl – manchmal ist er lang, aber er ist für jeden zu schaffen. Wie? Das erfahren Sie in diesem Buch. Mit den Anregungen, Aufgaben und Übungen können Sie es nach und nach schaffen, sich ein gesundes Selbstwertgefühl von innen heraus aufzubauen und dadurch ein zufriedeneres, erfolgreicherer und glücklicheres Leben zu führen.

Jünger Medien, 2018

„Daniela Landgraf löst den klassischen 'Mind-Fuck' in deinem Kopf. Dein innerer Selbstwert hat ausschließlich damit zu tun, welche Gedanken in deinem Kopf abgespeichert sind. Wie du dieses zerstörerische Hamsterrad durchbrichst und den Weg für eine strahlende Zukunft freimachst, findest du in diesem spannend geschriebenen Buch.“

Markus Hofmann, Gedächtnisexperte und Speaker des Jahres 2017



Impulse für erfolgreiches Netzwerken: 9 Impulse für professionelles Netzwerken im privaten und beruflichen Bereich

Neun wertvolle Impulse zum Thema Netzwerken – darunter auch ein „Vitamincocktail für erfolgreiches Netzwerken“ von Daniela Landgraf. Ein Buch für alle, die gute Beziehungen aufbauen und sie effektiver nutzen wollen. GABAL, 2019

Immobilienfinanzierung. Eine humorvolle Lernunterstützung für Immobiliendarlehensvermittler und Makler

Dieses Buch enthält einen Großteil des Fachwissens, welches für die Prüfung zum Immobiliendarlehensvermittler (nach § 34i Gewerbeordnung) erforderlich ist, doch es ist kein klassisches Lehrbuch. Es ist mit Witz und Leichtigkeit geschrieben, damit es dem Lernenden Spaß macht, sich dieses Fachwissen anzueignen. Sorriso Verlag, 2017

Fachmann/Fachfrau für Immobiliendarlehensvermittlung IHK: Vorbereitung auf die IHK-Sachkundeprüfung für die Immobiliendarlehensvermittlung nach § 34i GewO

Haufe, 2016/2020

Das neue Recht der Immobiliendarlehensvermittlung: Aktuelles Know-how für Immobiliendarlehensvermittler nach §34i

Haufe, 2016

Daniela Landgraf in den Medien

Daniela Landgraf ist mit ihren effektiven Strategien für mehr Selbstwertgefühl und Erfolg vielfach in Printmedien, TV und online präsent – und trifft bei Lesern und Zuschauern auf großes Interesse. Hier eine Auswahl.



WARUM SELBSTWERT GELD WERT IST
STARTUPVALLEY MAGAZINE

Warum Selbstwert Geld wert ist!



Das ist ein Artikel aus dem Startup Valley Magazine, der sich mit dem Zusammenhang zwischen Selbstwertgefühl und finanzieller Freiheit beschäftigt. Daniela Landgraf erklärt, warum es wichtig ist, sich selbst zu schätzen und wie dies zu mehr Erfolg in der Geschäftswelt führt.

SICH SELBST ANNEHMEN: SO GEHT'S!
SPARKASSENZEITUNG

Sich selbst annehmen: So geht's!



Ein Artikel aus der SparkassenZeitung, der Daniela Landgraf über die Herausforderungen der Selbstannahme befragt. Sie teilt ihre Erfahrungen und Tipps, wie man sich selbst akzeptieren und lieben kann, um ein erfülltes Leben zu führen.

TOP COACH VON KUNDEN UND KOLLEGEN EMPFOHLEN
MANAGER MAGAZIN

DANIELA LANDGRAF
TOP COACH VON KUNDEN UND KOLLEGEN EMPFOHLEN



Ein Profilartikel aus Manager Magazin, der Daniela Landgraf als Top Coach für Kunden und Kollegen vorstellt. Er beschreibt ihre berufliche Laufbahn, ihre Coaching-Methoden und die Anerkennung, die sie in der Branche genießt.

LEBEN MIT TOURETTE: „ICH HABE VERSUCHT, ALLES ZU VERBERGEN UND PERFEKT ZU SEIN...“



Ein Artikel aus der Edition F, der Daniela Landgraf über ihre Tourette-Symptome erzählt. Sie beschreibt, wie sie mit der Erkrankung umgegangen ist und wie sie es geschafft hat, ein erfolgreiches Leben zu führen.

LEBEN MIT TOURETTE: „ICH HABE VERSUCHT, ALLES ZU VERBERGEN UND PERFEKT ZU SEIN...“ | EDITION F

„EIN MANGEL AN SELBSTWERT KANN SICH AUF DEN KONTOSTAND AUSWIRKEN.“



Ein Artikel aus Consulting.de, der den Zusammenhang zwischen Selbstwertgefühl und dem Kontostand untersucht. Daniela Landgraf erklärt, wie ein Mangel an Selbstwert zu finanziellen Problemen führen kann.

„EIN MANGEL AN SELBSTWERT KANN SICH AUF DEN KONTOSTAND AUSWIRKEN.“ | CONSULTING.DE

Selbstwert ist Geld wert



Ein Artikel aus finanzwelt, der Daniela Landgraf über die Bedeutung von Selbstwertgefühl für den finanziellen Erfolg befragt. Sie betont die Wichtigkeit, sich selbst zu schätzen und dies in der Geschäftswelt zu verankern.

SELBSTWERT IST GELD WERT | FINANZWELT

SELBSTVERTRAUEN
SELBSTWERTGEFÜHL

MUT

SELBSTBILD
VERTRAUEN
INNERE STÄRKE

MINIVORTRAG
AUF DER L&D PRO
IN MÜNCHEN
JETZT
ANSCHAUEN!

WERT

ZULASSEN

AKZEPTANZ

SELBSTSICHERHEIT
SELBSTBEWUSSTSEIN



Selbstwert ist Geld wert!

Mehr als eine steile These: Daniela Landgraf zeigt in ihren Vorträgen, Trainings und Coachings, wie positiv sich ein gesundes Selbstwertgefühl auf den beruflichen und finanziellen Erfolg auswirkt. Denn sie hat es selbst erlebt: Ihr Leben war bis vor einigen Jahren von finanziellen Berg- und Talfahrten geprägt – von fünfstelligen Monatseinkünften bis hin zur Insolvenz. Heute weiß sie: Mit einem besseren Selbstwertgefühl wäre vieles anders gelaufen. Ihre Überzeugung: Wer in Selbstwert investiert, wird mit einer hohen Rendite belohnt! Genau das vermittelt sie in ihren Vorträgen, Trainings und Coachings.



Zielgruppen

Selbstwert für Führungskräfte

„Selbstwert lässt sich nicht vortäuschen. Das Gegenüber nimmt wahr, wenn etwas nicht stimmt. Nur authentischer Selbstwert macht Sie zum Leader.“
Im Zuge von New Work und Agilität setzt sich mehr und mehr ein neues Verständnis von Leadership durch, das auf Empathie sich selbst und anderen gegenüber begründet ist. Ohne ein gesundes inneres Selbstwertgefühl ist zeitgemäße Führung kaum lebbar. Denn nur, wer um seine eigenen Stärken und Schwächen weiß, kann auch andere verstehen und entsprechend agieren. Viele Menschen in verantwortlichen Positionen verwechseln jedoch übersteigerten Selbstwert mit einem guten Selbstwertgefühl. Dabei dient die Selbstglorifizierung durch Beförderung, Statussymbole und übermäßigen Konsum oft nur dazu, die eigene Unsicherheit zu übertünchen. Ein gefährliches Verhalten – denn die äußere Fassade ist auf Sand gebaut und kann schnell zusammenbrechen. Gerade für Führungskräfte und solche, die es werden wollen, ist ein gesunder Selbstwert daher unabdingbar.

Selbstwert für Unternehmer

„Mit einem gesunden Selbstwert geht alles leichter.“
Unternehmer und Gründer müssen in Verhandlungen mit Kunden, Geldgebern oder Kooperationspartnern überzeugend auftreten. Dass sie von ihrer Idee überzeugt sind, sollte selbstverständlich sein. Aber oftmals ist das Produkt oder die Dienstleistung weniger wichtig, als das persönliche Auftreten! Ein gesundes, inneres Selbstwertgefühl wird hier zum entscheidenden Erfolgsfaktor: Es ermöglicht etwa, in Verhandlungen selbstsicher zu sein, Mitarbeiter und Teams zu führen und auch realistische Preise nach außen zu vertreten.

Selbstwert für Mitarbeiter

„Selbstsichere Mitarbeiter sind die Eckpfeiler erfolgreicher Unternehmen!“
Mitarbeiter sollen zunehmend Selbstverantwortung übernehmen und eigenständige Entscheidungen treffen. Ohne ein gesundes Selbstwertgefühl fällt das schwer und führt schnell zu Überforderung und Burnout. Für Führungskräfte ist es daher wichtig, ihre Mannschaft in ihrem Selbstwert zu fördern und zu stärken. Daniela Landgrafs Vorträge und Trainings sind wahre Selbstwert-Booster: Denn wer die eigenen Stärken kennt und sich seines Werts bewusst ist, entlastet die Führungskraft, verheimlicht keine Fehler und fühlt sich nicht so schnell persönlich angegriffen. Agiles Arbeiten wird so erst möglich. Starker Selbstwert – starkes Unternehmen!

Auch der gesundheitliche Aspekt ist nicht zu unterschätzen: Mangelnde Selbstakzeptanz macht auf die Dauer unglücklich und krank. Wer sich selbst nichts zutraut und durch selbstzerstörerische Gedanken den eigenen Erfolg torpediert, wird gerade bei hoher Arbeitsbelastung schnell ausbrennen. Daniela Landgraf weckt in Ihren Mitarbeitern ein neues Bewusstsein für ihren Selbstwert und gibt ihnen Strategien für mentale innere Stärke und für die Bewältigung schwieriger Herausforderungen an die Hand. Für maximalen Erfolg Ihrer Mitarbeiter und Teams!

Selbstwert für Vertriebler und Finanzdienstleister

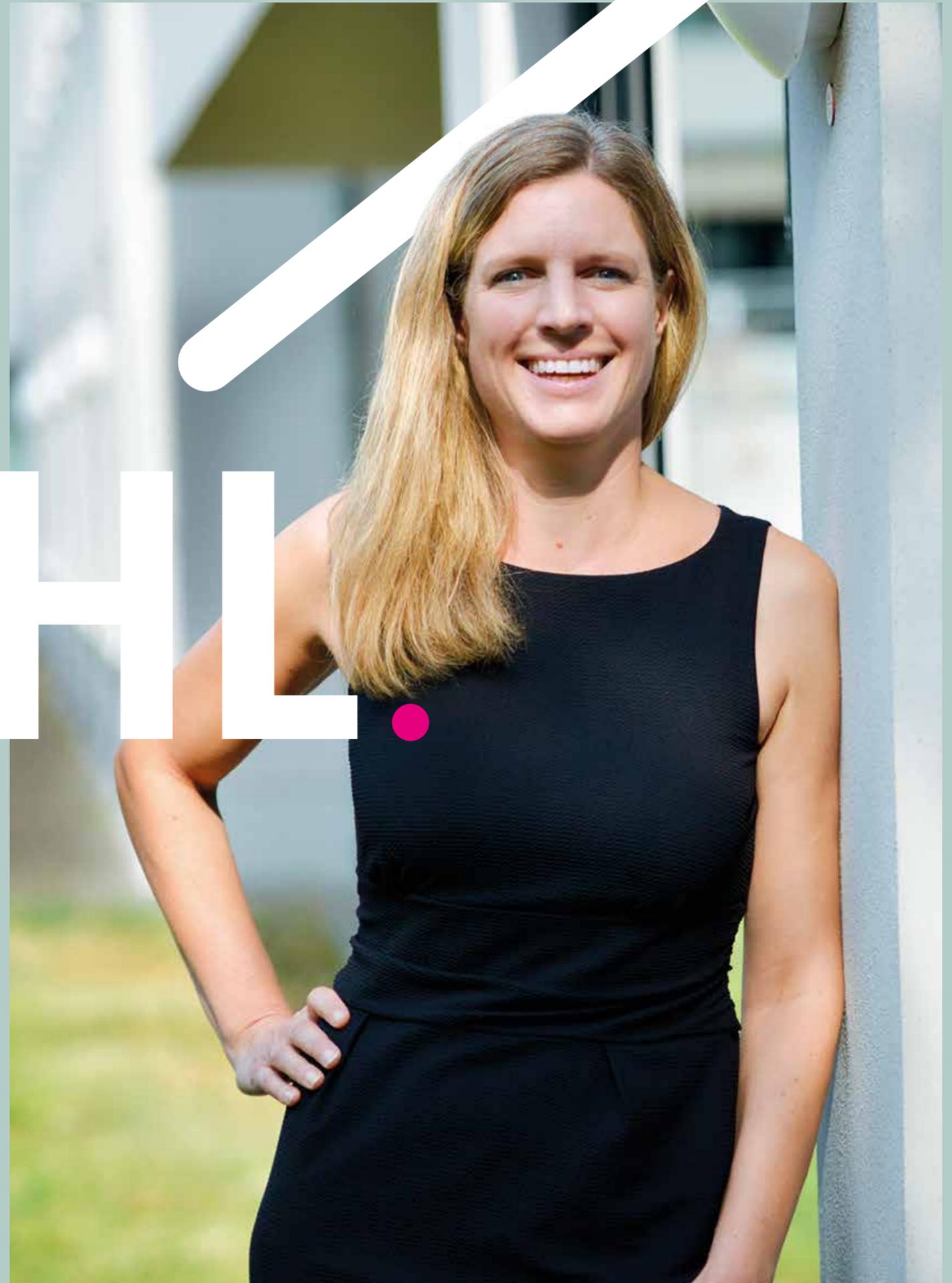
„Selbstzweifel verkaufen nicht.“
Vertriebler und Finanzdienstleister haben mit ganz eigenen Herausforderungen zu kämpfen. Gerade im Vertrieb geht es nicht ohne echten, inneren Selbstwert. Viele Ängste und Selbstblockaden der Mitarbeiter rühren von mangelndem Selbstwert her. Da werden Kunden überredet, statt ihnen zuzuhören und eine menschliche Verbindung zu suchen. Da werden Abschlüsse getätigt, die für den Kunden nicht sinnvoll sind. Wenn die Zahlen nicht stimmen, wird die Schuld beim Kunden oder beim Innendienst gesucht, statt sich mit den eigenen Defiziten auseinanderzusetzen. Die Wurzel des Problems wird so nicht angepackt und kann weiterwuchern. Daniela Landgraf kennt sich in der Vertriebs- und Finanzwelt bestens aus. Sie legt den Finger in die Wunde und zeigt Auswege aus der Selbstwertfalle.

Selbstwert für Frauen

„Je mehr wir unser inneres Licht zum Leuchten bringen, desto mehr werden wir strahlen. Und die Welt strahlt zurück.“
Gerade Frauen schauen im Berufsleben zu oft auf ihre Schwächen und befürchten, nicht gut genug zu sein. Dementsprechend bescheiden treten sie auf und fordern zu wenig für sich ein, steigen folglich auch seltener in Führungspositionen auf. Unternehmen haben daher oftmals Probleme, Frauen für verantwortungsvolle Posten zu gewinnen. Auch Kunden und Geschäftspartnern gegenüber fällt Frauen ein souveräner, selbstsicherer Auftritt manchmal schwer. Schluss damit! Daniela Landgraf ermutigt in ihren Vorträgen und Trainings dazu, sich der eigenen Stärken bewusst zu werden und inneres Selbstwertgefühl aufzubauen. Mehr Selbstakzeptanz führt auch zu mehr Selbstvertrauen im Berufsleben – und so zu mehr Zufriedenheit und Erfolg.

„Starker Selbstwert –
starkes Leben“.

GEFÜHL



Selbstwert – eine Quelle inneren Reichtums

Menschen streben seit jeher nach Glück, Zufriedenheit und Erfolg. Heute lassen sich Mitarbeiter zudem kaum mehr motivieren, wenn sie keinen Sinn in ihrer Tätigkeit sehen. Doch die wenigsten wissen: Ein gesundes Selbstwertgefühl ist der Schlüssel dazu! Menschen mit einem guten inneren Selbstwert treffen Entscheidungen und nehmen ihr Leben selbst in die Hand. Sie brauchen keine materiellen Dinge, keine äußere Anerkennung, keine Statussymbole, um sich gut zu fühlen. Und sie sind resilienter gegen Depression und Burnout, fallen seltener aus. Sie gestalten ihr Leben so, wie es ihnen gefällt, statt sich fremdbestimmt zu fühlen und äußere Faktoren verantwortlich zu machen. Daniela Landgraf zeigt in ihren Vorträgen, Trainings und Coachings, wie sich ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen und so mehr Glück und Zufriedenheit erreichen lässt.

SELBSTWERT MACHT SINN!



„Nichts inspiriert uns
mehr als der Weg
zu uns selbst!“

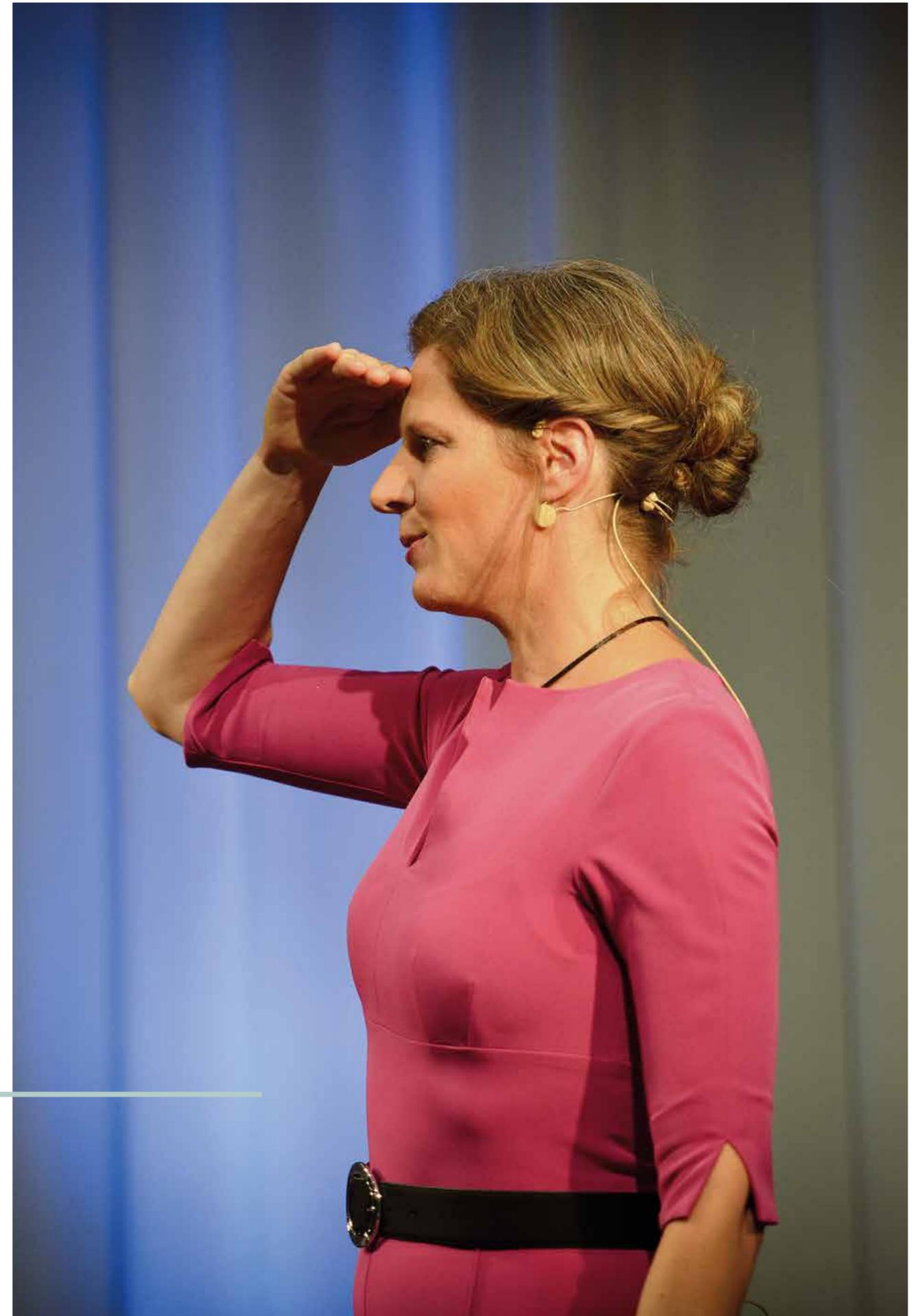
ERLEBEN.



Vorträge mit Mehrwert

Mehr Selbstwert, mehr Erfolg! Das ist Daniela Landgrafs Überzeugung – und die gibt sie als glänzende Rednerin gerne weiter. Ihre Vorträge berühren, inspirieren und geben ganz konkrete Handlungsimpulse. Mit viel Empathie, aber auch klaren Worten macht sie deutlich, dass es ein gutes Selbstwertgefühl nicht geschenkt gibt. Selbstakzeptanz ist vielmehr Übungssache! Daniela Landgraf nimmt ihr Publikum mit auf den Weg zu mehr Selbstwert, Zufriedenheit und Erfolg. Ihre Vorträge motivieren dazu, die eigenen Stärken zu erkunden und den Selbstwert zu steigern. Und das mit Langzeiteffekt: Daniela Landgraf sorgt für so manches Aha-Erlebnis und verändert den Blick der Menschen auf sich selbst – die Initialzündung für langfristige Entwicklungen und schnell spürbare Fortschritte. Lassen Sie sich begeistern!

„Neue Perspektiven eröffnen,
entschlossen vorangehen –
ein gutes Selbstwertgefühl
macht es möglich!“





Selbstwert ist Geld wert. Echtes Wachstum kommt von innen

Mit mehr Selbstwert zu (finanziellem) Erfolg

Ein gesundes Selbstwertgefühl ist für Führungskräfte, Mitarbeiter, Unternehmer und Selbstständige gleichermaßen wichtig. Wer sich des eigenen Wertes bewusst ist, kann in Verhandlungen oder Kundengesprächen souveräner auftreten, bleibt auch in schwierigen Situationen gelassen und verkauft sich nicht „unter Wert“. Vielen Menschen mangelt es jedoch an echtem Selbstwert. Sie fragen sich, ob sie gut genug sind, haben Angst vor Fehlern oder trauen sich nicht, Nein zu sagen, aus Angst davor, abgelehnt zu werden.

Das trifft auch auf scheinbar selbstbewusste Menschen zu, etwa Führungskräfte, die für ihre beruflichen Erfolge jede Menge Anerkennung bekommen. Tatsächlich definieren sich gerade Menschen mit wenig Selbstwertgefühl häufig über Beförderungen oder Statussymbole. Doch echter Selbstwert gründet sich nicht auf Äußerlichkeiten, sondern kommt von innen.

Daniela Landgraf zeigt in ihrem Vortrag ganz konkrete Wege auf, wie sich ein gesundes Selbstwertgefühl aufbauen lässt. Sie inspiriert dazu, Stärken, aber auch Grenzen zu erkunden und sich selbst, die eigenen Fähigkeiten und Wünsche dankbar und bewusst wahrzunehmen. So können wir mit unserem Licht von innen heraus leuchten und die Fülle im Leben willkommen heißen. Diese Fülle hat nicht nur, aber auch etwas mit der Höhe des Kontostands zu tun.

Mit einem gesunden Selbstwertgefühl beruflich und finanziell mehr erreichen – so geht's!



Erst akzeptieren, dann ändern! Warum Widerstand uns nicht weiterbringt

Zulassen statt Machen: Gesunder Selbstwert kann so einfach sein

Akzeptanz ist eine der Schlüsselkompetenzen für ein gesundes Selbstwertgefühl und damit für mehr Zufriedenheit, Glück und Erfolg. Etwas zu akzeptieren, bedeutet dabei keinesfalls, es bedingungslos hinzunehmen oder gar zu resignieren. Sich selbst anzunehmen, ist vielmehr eine wesentliche Stufe für die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit. Daniela Landgraf weiß es aus eigener Erfahrung: Nachdem sie jahrelang gegen ihr Tourette-Syndrom angekämpft hatte, konnte sie es schließlich als Teil ihrer selbst annehmen. Seitdem sind die Symptome kaum noch bemerkbar. Die Lösung liegt in der Akzeptanz: Mit ihr gehen wir in den inneren Frieden und finden zum wahren Selbstwert. Erst auf dieser Grundlage kann eine wirkliche Entwicklung stattfinden.

In ihrem Vortrag zeigt Daniela Landgraf, wie Menschen sich mit allen Eigenschaften, Stärken und Schwächen annehmen können, um über sich selbst hinauszuwachsen.

Der Weg zur mentalen inneren Stärke

Mit mehr Selbstwert für schwierige Situationen gewappnet

Ob Krankheiten, Schulden, berufliche Probleme oder Liebeskummer – jeder Mensch ist in seinem Leben Krisen ausgesetzt. Auch Daniela Landgraf war schon im Auge des Orkans: Vom Tourette-Syndrom über Burnout, Insolvenz und Scheidung bis hin zum schweren Reitunfall musste sie vielen Stürmen trotzen und ist immer wieder aufgestanden. Eindrucksvoll zeigt die Selbstwertexpertin, wie wir in schwierigen Zeiten Kraft und Stärke in uns selbst finden. Sie findet ganz neue Antworten darauf, warum wir so oft die ersten Anzeichen übersehen, wie unsere Gedanken in uns wirken und wie wir aus jedem Tief mit Zuversicht und Vertrauen zurück ins Leben kommen. Mit mentaler innerer Stärke können wir nicht nur schwierige Situationen besser überstehen, sie hilft uns auch, berufliche Höchstleistungen zu erbringen und ein erfülltes Leben zu führen.

Daniela Landgraf gibt in ihrem Vortrag konkrete Denkanstöße und Übungen an die Hand, um die Menschen auf dem Weg zur mentalen inneren Stärke anzuleiten.



Du weißt es. Du willst es. Du kannst es. So legst du endlich los!

Mit mehr Selbstwert die eigenen Träume verwirklichen

Viele Menschen sehnen sich nach einer Veränderung. Sie streben nach mehr Glück, Zufriedenheit und Erfolg und besuchen dafür eine Weiterbildung nach der anderen. Doch letztlich gelingt ihnen die Umsetzung des Gelernten in die Praxis nicht. Statt etwas zu verändern, beschweren sie sich über den Job, die äußeren Umstände, die fehlende Zeit oder mangelndes Geld ... An Ausreden fehlt es nicht – dafür umso mehr an Entschlossenheit und Mut, etwas zu ändern. Vor allem aber fehlt es an Selbstwertgefühl: Wer sich (noch) nicht gut genug fühlt, um etwas Neues anzufangen, wird bei der Erfüllung seiner Träume nur halbherzig agieren oder sich bei der Erreichung der eigenen Ziele sogar selbst torpedieren.

Wie Sie aufhören zu träumen und endlich ins Tun kommen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Be proud statt Burnout!

Selbstwert als Burnout-Prävention

Mangelnde Selbstliebe macht auf Dauer unglücklich und krank. Wer sich dagegen seiner selbst bewusst ist und den eigenen Wert kennt, wird gar nicht erst in die Falle von beruflicher Überforderung und zu wenig Ausgleich geraten. Denn Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl geben auf sich acht und sorgen gut für sich. Daniela Landgraf weckt in Ihren Mitarbeitern ein neues Bewusstsein für ihre Stärken, aber auch ihre Grenzen, und zeigt Wege auf, den eigenen Selbstwert zu festigen.

Eine effektive Burnout-Prophylaxe – etwa im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.



Seminare und Trainings

Selbstwert ist Geld wert. Echtes Wachstum kommt von innen

In ihrem Selbstwert-Bootcamp gibt Daniela Landgraf Impulse und arbeitet intensiv mit den Teilnehmern zum Thema Selbstwert. Mit einfachen, aber effektiven Übungen – Aha-Effekte und schnelle Fortschritte mit Wirkung über das Seminar hinaus sind garantiert! Als Ein- oder Zwei-Tages-Seminar buchbar.

Du weißt es. Du willst es. Du kannst es. So legst Du endlich los!

Was hindert Sie daran, Ihre Ziele, Pläne, Träume, Wünsche tatsächlich umzusetzen? Sind es Glaubenssätze oder Ängste? Fehlt das Geld oder der Mut? Sind es die ungünstigen Umstände oder die fehlenden Kontakte? Ausreden, etwas nicht zu tun, gibt es viele. Dabei übersehen wir schnell die Lösungen, die durchaus machbar sind. Wie auch Sie ins Tun kommen, um endlich Ihren Traum zu leben, das erfahren Sie in diesem Seminar.

Raus aus der Krise – Rein ins Leben. Der Weg zur mentalen inneren Stärke

Ein Leben ohne Krisen gibt es nicht. Entscheidend ist, wie wir damit umgehen. Denn Krisen sind auch Chancen: Wer Kraft und Vertrauen in sich selbst findet, der geht gestärkt daraus hervor und stellt die Weichen in seinem Leben neu. Die Teilnehmer bei diesem Prozess anzuleiten, ist das Ziel des Seminars.

TAGESTRAINING ODER EINZELCOACHING MÖGLICH





IHR WERT-VOLLER KONTAKT

DANIELA LANDGRAF

Daimlerstraße 11
22763 Hamburg

0174-2419788
dl@danielalandgraf.com
www.danielalandgraf.com



Fotocredits:
S. 17 und 29: Gabriele Ehlers, S. 7 und 31: Witalij Deifel, S. 28 unten: Markus Schönebach
Alle anderen Bilder von Fotostudio Snapshotz, Petra Fischer.