

Mögliche Anmoderation (Kurzform):

Christian Bremer - er ist als Redner, Autor und Seminarveranstalter einer der gefragtesten deutschsprachigen **Experten für Gelassenheit**.

Sein Credo: „Gelassenheit ist doch kinderleicht, wenn man weiß, wie es geht“.

Als Autor hat er bereits sechs Bücher und Hörbücher veröffentlicht, der aktuelle Titel lautet „Rein ins Leben, raus aus dem Stress“ und ist 2018 im Vahlen Verlag erschienen.

Nachdem er von 1992 bis 2002 eine Trainingsfirma aufbaute, waren seine Akkus leer – nach 10 Jahren ohne Erholungsurlaub und ständigen 80-Stunden-Wochen. Doch er wusste seinen Burnout als **Chance zu nutzen** und gibt seine Erfahrungen, Sichtweisen und Strategien seit nunmehr 15 Jahren mit Herzblut weiter.

Freuen Sie sich nun auf Christian Bremer!

Mögliche Anmoderation (Ausführlicher):

Christian Bremer - er ist als Redner, Autor und Seminarveranstalter einer der gefragtesten deutschsprachigen **Experten für Gelassenheit**.

Sein Credo: „*Gelassenheit ist doch kinderleicht, wenn man weiß, wie es geht*“.

Er möchte den Menschen zeigen, wie einfach es sein kann, die Hürden des Lebens mit Leichtigkeit zu meistern“.

Seit 1992 haben in über 4.800 Einsätzen mehr als 39.000 Personen an seinen Vorträgen und Seminaren teilgenommen.

Als Autor hat er bereits sechs Bücher und Hörbücher veröffentlicht, der aktuelle Titel lautet „**Rein ins Leben, raus aus dem Stress**“ und ist 2018 im Vahlen Verlag erschienen. Viele Artikel sind in Zeitschriften wie FAZ, impulse, oder Manager Magazin erschienen.

Nachdem er von 1992 bis 2002 eine Trainingsfirma erfolgreich aufbaute, waren seine Akkus leer – nach 10 Jahren ohne Erholungsurlaub und ständigen 80-Stunden-Wochen. Doch er wusste seinen Burnout als **Chance zu nutzen** und gibt seine Erfahrungen, Sichtweisen und Strategien seit nunmehr 15 Jahren mit Herzblut weiter.

Nach Stationen in Los Angeles und Düsseldorf lebt er nun mit seiner Frau in Bochum. Er trägt den schwarzen Gürtel im Taekwon-Do und seinen Rucksack auf 3000er. Vegetarisches Essen schätzt er als Beilage zu Fleisch oder Fisch. Dass er Porsche und Opel fährt und sowohl Jürgen Drews als auch Mozart hört, macht ihn für manchen Psychologen interessant. Sein Traum ist eine eigene Fernsehshow, mit deren Einnahmen er Mehrheitsaktionär seines BVB werden kann.

Freuen Sie sich nun auf Christian Bremer!