
Buch-Premiere bei Amazon: Frank Astor: Dein Erfolg liegt in dir.

Veröffentlicht am: 12.02.2021, 12:23

Pressemitteilung von: **Die Erfolgsgestalter // Frank Astor**

Systemisches Selbstmanagement mit der 4-Körper-Aufstellung

Frank Astor arbeitet seit über 20 Jahren als Motivationstrainer, Coach und systemischer Berater am Ammersee südwestlich von München. Während seiner langjährigen Tätigkeit hat er zahlreiche Methoden ausprobiert, angewendet, verfeinert und kombiniert. So entstand die 4-Körper-Aufstellung, eine Art systemisches Selbstmanagement, das eine stabile Basis schafft, um tiefer in die Persönlichkeitsentwicklung einzusteigen.

Auf diesem Weg hat es auch Frank Astor geschafft, sein Leben geklärt, erfolgreich und glücklich zu leben. Engagement und Freude im Beruf gehören dabei genauso dazu wie ein erfülltes Privatleben. Wie man das erreichen kann, will er in diesem Buch weitergeben. Es entstand während der Zeit des ersten Lockdowns. Die plötzliche Ruhe nutzte Frank Astor, um endlich alles auf- und zusammenzuschreiben. Das sind sowohl seine über Jahre entwickelten Theorien zur 4-Körper-Aufstellung, als auch zahlreiche Beispiele aus seiner täglichen Praxis als Coach in Einzel- oder Gruppensitzungen.

Häufig sind es unbewusst tief verwurzelte Glaubenssätze, die uns im Leben an einem bestimmten Punkt oder in einem Konflikt nicht weiterkommen lassen. Im familiären Bereich hat die Systemische Aufstellungsarbeit von Therapeuten wie Virginia Satirs und Bert Hellinger große Erfolge geleistet. Aber auch wenn Strukturen im Arbeitsleben starr geworden sind, Teams feststecken oder Prozesse nicht vorankommen, hilft die Arbeit mit systemischen Methoden.

Frank Astor stellt am liebsten die "vier Körper" auf, um die emotionalen, mentalen, physischen und spirituellen Anteile ans Licht und dann auch wieder in die richtige Ordnung zu bringen. Erst, wenn sie alle "ihren richtigen Platz" gefunden haben, kommt Energie in Fluss und Prozesse in Gang.

Die 4-Körper-Aufstellung ist eine wunderbare Methode für die effektive Arbeit von Trainern, Beratern und Coaches. Mit ein bisschen Übung kann sie aber auch jeder selbst für sich anwenden. Erfahren Sie mehr auf www.dieerfolgsgestalter.de

Pressekontakt

Herr Frank Astor
Geschäftsführer

Die Erfolgsgestalter

Moosänger 14
86911 Diessen, Deutschland

Telefon: 08807 206585

E-Mail: info@frankastor.de

Website: <https://www.dieerfolgsgestalter.de/>

Firmenportrait

Frank Astor - Ihr ErfolgsMentor

"Frank Astor ist als Schauspieler, Keynote-Speaker und Motivationstrainer ein visionärer und humorvoller Mutmacher. Er ist ein Initiator und Inspirator für Menschen und Systeme. Er erfasst deren Bedürfnisse und berührt Menschen auf charismatische, sowie herzliche Art und Weise." So formulierte es der Life-Coaching Ausbilder Wulf-Peter Paezold

"Zu Beginn meiner Karriere habe, wie so viele, arbeitsintensive und zehrende Jahre hinter mich gebracht. Aber durch eine stetige Persönlichkeitsentwicklung wurde mir klar, was für mich wahrer Luxus bedeutet: Zeit!

Erfolg, Engagement und Freude im Beruf sind mir dabei genauso wichtig wie ein erfülltes Privatleben. Dieses Prinzip, das Leben geklärt, erfolgreich und glücklich zu leben, gebe gerne auch in meinen Trainings und Coachings weiter.

In zahlreichen Aus- und Weiterbildungen im Bereich der positiven Psychologie, Mental-Techniken, N.L.P. und der Systemischen Beratung habe ich so umfangreiche wie wirksame Methoden entwickelt, mit denen ich Menschen innerhalb kürzester Zeit ein großes Stück weiterbringen darf.

Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Presseportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Presseportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>