



Alex Bannes – ein Coach mit Herz und Verstand für die richtige Motivation im Unternehmen.

Alex Bannes

Herzcoach – Institut für Lebensfreude- und Potenzial-Entwicklung

Hamburg (em/ir) Motivation aus Leidenschaft! 2013 hat Alex Bannes seinen Job als Controller gekündigt, um hauptberuflich Menschen in Unternehmen und privat dabei zu unterstützen, ihr Potenzial sowie ihre Freude am Leben und beim Arbeiten zu entfalten.

Seine Arbeit als „Potenzial-Entwickler“ basiert auf besonderen Methoden. Eine davon ist Lachyoga. „Freude ist eine Grundvoraussetzung für Erfolg und ein erfülltes Leben“, weiß Alex Bannes. So besitzt Lachyoga laut dem Coach nachweislich viele positive Auswirkungen: Es verbessert die Stimmung, die Zusammenarbeit und die Kontakte mit Mitmenschen, fördert die Gesundheit und mindert den Stress – um nur einige Vorteile zu nennen.

Barfuß über Glasscherben

Ein weiteres Angebot ist der „Scherbenlauf“, also ein Gang barfuß über spitze Glasscherben. Hier geht es darum, etwas vermeintlich Unmögliches zu tun und leicht zu schaffen. Das gibt den Teilnehmern die unmittelbare Erfahrung der eigenen inneren Kraft. „Oftmals gelingt es Teilnehmern und Teams nach dem Scherbenlauf, schwierige Herausforderungen mit Selbstvertrauen zu meistern“, weiß Trainer Alex Bannes aus Erfahrung.

Angebote für Firmen

Daneben bietet er verschiedene Firmentrainings zur Burnout- und Stressprävention an



Schon auf der B2B NORD im November begeisterte Alex Bannes mit seinem Lachyoga die Unternehmer und Entscheider.

sowie Einzelcoachings für Teilnehmer, die lieber individuell an ihren Themen arbeiten. Hier geht es häufig um Überlastung, Klarheit über den eigenen Lebensweg, ein positives Selbstbild und Ähnliches.

Neue Wege gehen

Auf die Fragen, wie es ist, mit 57 Jahren einen sicheren Job zu kündigen und als Coach und Trainer selbstständig und neu anzufangen antwortet Alex Bannes: „Es war und ist eine spannende Herausforderung, über die ich mich täglich freue. Meine Arbeit und Methoden sind erprobt und wirken verlässlich. Sie sind originell, einprägsam und überzeugen die Teil-

nehmer in den Workshops und Coachings durch schnell wirksame Impulse und erfahrbare Veränderungen.“

Alex Bannes live

Am 14. April war Herzcoach Alex Bannes wieder auf der B2B NORD, um den Besuchern seinen spannenden Vortrag zum Thema „Wer lacht, gewinnt – das etwas andere Erfolgstraining“ vorzutragen. Praxisorientiert führte er vor warum und wie Lachen den persönlichen und geschäftlichen Erfolg lustbetont fördern kann. Die Zuhörer zeigten großes Interesse und nahmen seine Anregungen begeistert auf.