

Christian Prange

Keynote Speaker
| Minentaucher a.D.



Krisensichere Resilienz |
Bombenfestes Selbstvertrauen

Warum Christian Prange?

Energiegeladen. Unterhaltsam. Authentisch.

Elf Jahre lang war er als Minentaucher bei der Bundeswehr im Einsatz, über fünf Jahre davon bildete er den Nachwuchs dieser Eliteeinheit aus.

Dieser außergewöhnliche Beruf machte ihn nicht nur zu einem Tauchprofi, sondern lehrte ihn auch Führungskompetenz und Stressmanagement in Extremsituationen.

„Wenn du auf dich allein gestellt in über 45 Metern Wassertiefe, bei Strömung, Kälte und absoluter Dunkelheit mit deinen Händen im Schlamm nach scharfen Seeminen gesucht hast, weißt du, was es braucht, um dich dort hinunter zu trauen – und welche Techniken dir wirklich helfen, effektiv deinen Stress zu reduzieren!“

Seit 2022 profitieren Unternehmen und deren Mitarbeitende von seinen praxiserprobten Techniken und außergewöhnlichen Erfahrungen, die er als Keynote Speaker lebhaft auf der Bühne vermittelt.

Ob zu den Themen **bombenfestes Selbstvertrauen** oder **krisensichere Resilienz**: Christian Prange begeistert mit energiegeladenen Vorträgen, authentischen Erfahrungen und wissenschaftlich fundierten Methoden.



Kundenstimmen

"Christian überzeugt durch fachliche Tiefe, eine mitreißende Präsentation und praxisnahe Methoden. Selbst zur herausfordernden Mittagszeit gelang es ihm, unsere Führungskräfte zu aktivieren und wertvolle Impulse für den souveränen Umgang mit Stresssituationen zu vermitteln."

Dominique Rotondi, COO toom Baumarkt

"Christians Performance bei der GEDANKENTanken Rednernacht war eine glatte Eins. Seine Keynote war mitreißend, motivierend und hat mir einen Riesenspaß bereitet! Er gehört jetzt schon zu den Großen und hat das Potential einmal richtig groß zu werden!"

Dr. Stefan Frädrich, Gründer Greater, Speaker & Autor

Inspirierend - authentisch - empathisch

"Bei all den Luftpumpen im Speakerbereich ein wohltuender Gegenpol, der wirklich etwas zu erzählen hat! Ich kann Christian als Keynotespeaker wärmstens empfehlen!"

Slatco Sterzenbach, Gründer von IRON.MIND, Speaker & Autor

Motivierend - mitreißend - nachhaltig - wirkungsvoll

"Christian war ein echtes Highlight unserer jährlich stattfindenden Kundenveranstaltung. Mit seinem Vortrag 'Bombenfestes Selbstvertrauen' hat er das Publikum mit Authentizität, Klarheit und Humor begeistert. Für Events mit Anspruch an echte Impulse absolut empfehlenswert!"

Sven Döpke, Berater bei GTT

"Christians energiegeladener Auftritt hat unser Publikum mitgerissen und begeistert. Seine direkte und humorvolle Art ist einzigartig und zieht jeden in ihren Bann. Ich würde Christian jederzeit wieder als Speaker für unsere Seminare buchen."

Pascal Krischel, Gründer von Stark wie wir



Keynotes

Bombenfestes Selbstvertrauen

„Ein tiefes und unverwüstliches Selbstvertrauen findest du nur in den Herausforderungen außerhalb deiner Komfortzone.“

Obwohl die Welt stetig im Wandel ist, fällt es uns schwer neue Wege zu gehen. Es ist so gemütlich in unserer Komfortzone geworden, dass wir schon kleine Herausforderungen als Belastung empfinden. „Das haben wir schon immer so gemacht!“ ist dabei weniger ein Argument als vielmehr ein Ausdruck unserer Angst vor Veränderung. Wir glauben, ohne Herausforderungen gäbe es keine Risiken. Doch die Wahrheit ist: Ohne Risiko entsteht keine Innovation. Und ohne Innovation gibt es keine Chance auf Wettbewerbsfähigkeit in der Zukunft. Genau jetzt braucht es daher einen neuen Blick auf Herausforderungen. Damit alle mutig am gleichen Strang ziehen, müssen sie das enorme Potential erkennen, dass jeder Herausforderung innewohnt.

In dieser Keynote nimmt Christian sein Publikum mit in die prägende Anfangszeit als Minentaucher. Von den Herausforderungen seiner ersten Seefahrt über die ersten Strömungstauchgänge in der Nordsee bis hin zum dreizehn Meter hohen Sprung aus dem Hubschrauber in die Ostsee. Momente in denen Risiko und Zweifel unmittelbar spürbar werden.

Dabei wird schnell klar: Für die Herausforderungen von morgen braucht es echtes Selbstvertrauen. Eines, das sich nicht vor dem Spiegel üben lässt, sondern das ausschließlich durch Erfahrung entsteht. Jene, die wir auf dem Weg sammeln, der direkt durch unsere Angst hindurchführt. Genau diesen Prozess veranschaulicht Christian einprägsam anhand seiner außergewöhnlichen Erlebnisse.

Die eigenen Herausforderungen werden dem Zuhörer dabei im Verlaufe der Keynote spürbar bewusst. Durch die ehrliche Bilanz seiner Einsatztauchgänge nimmt Christian einen Teil ihrer Bedenken und schafft Zuversicht, zukünftigen Herausforderungen mit Mut zu begegnen.

Wenn Ihrem Unternehmen Veränderungen bevorstehen, wenn aus Skepsis Aufbruch werden soll und es einen Wechsel im Mindset bedarf, von „Was, wenn es schiefgeht?“ zu „Geil, hier wartet eine Chance auf mich!“, dann liefert diese Keynote genau den entscheidenden Impuls.

Keynotes

Krisensichere Resilienz

„Es sind nicht die äußeren Umstände, die dich aus der Ruhe bringen, sondern es ist stets deine eigene Entscheidung.“

In unsicheren Zeiten und anspruchsvollen Situationen geraten Menschen schnell unter Druck. Stress, Zweifel oder sogar Angst sind natürliche Reaktionen. Gerade im Business sind es jedoch genau diese Momente, in denen entschlossenes und besonnenes Handeln den entscheidenden Unterschied macht.

Sich von Herausforderungen und Ungewissheit überwältigen zu lassen, wäre fatal. Jetzt kommt es darauf an, durch klares Handeln Sicherheit und Zuversicht zu vermitteln und diese Haltung auch auf Mitarbeiter und Teams zu übertragen. Dafür braucht es Souveränität und mentale Klarheit. Doch wie gelingt es, gerade dann ruhig und handlungssicher zu bleiben, wenn der Druck steigt?

In dieser Keynote schlägt Christian die Brücke zum Minentaucherdienst. Er nimmt das Publikum mit von der anspruchsvollen Ausbildung der Minentaucher über Alleintauchgänge zu Kampfmitteln in absoluter Dunkelheit bis hin zu den entscheidenden Erkenntnissen, die sich ihm im Rückblick auf seine Karriere offenbart haben.

Dabei arbeitet er die zwei zentralen Stressfaktoren heraus, die unser Denken und Handeln maßgeblich beeinflussen, und ermöglicht dem Publikum, den größten persönlichen Hebel für die eigene krisensichere Resilienz selbst zu erkennen.

Anschaulich und einprägsam vermittelt er praxiserprobte Stressmanagement-Techniken, erklärt deren Wirkung im Körper und zeigt den unmittelbaren Transfer in den beruflichen und privaten Alltag. Typische Einwände wie „Bei mir funktioniert das aber nicht!“ verlieren dabei schnell ihre Substanz.

Abschließend eröffnet Christian eine neue Perspektive auf Rückschläge und zeigt, wie sie zur Quelle persönlicher Stärke werden können. Mit einem kraftvollen Impuls motiviert er dazu, kommenden Herausforderungen entschlossen, souverän und mit neuer Klarheit zu begegnen.

Wenn Sie sich souveräne, stressresistente Mitarbeiter und Führungskräfte wünschen und Ihre gesamte Belegschaft mental auf kommende Herausforderungen vorbereiten möchten, ist diese Keynote genau die richtige Wahl.

Machen Sie Ihre Veranstaltung zu einem Erlebnis mit nachhaltiger Wirkung.

Fragen Sie **Christian Prange** jetzt unverbindlich an.

Jetzt anfragen

Christian Prange
Eburonenstraße 1
50678 Köln

Telefon: [+49 1520 911 6292](tel:+4915209116292)

Email: info@christianprange.com

www.christianprange.com

