Rüdiger Böhm

Experte für Motivation & Veränderung

KEYNOTE SPEAKER.
TRAINER. COACH.

RUEDIGERBOEHM.DE

1
NO LEGS...
Unfassbar, tragisch & doch eine motivierende Geschichte.
S. 4

2
Experte
Geschichte, Erfahrung & Wissen verbinden sich zu gelebter Expertise
S. 8

3
Vorträge
Pure Motivation für Ihren Event. Klar, echt & inspirierend.
S. 12

4
Seminare
Individuell gestaltete Impulse für Ihre nachhaltige Entwicklung.
S. 18

5
Coaching
Ihr Ziele, Ihr Fokus, mit meiner Unterstützung für Ihren Erfolg.
S. 24

6
NO LIMITS...
Besondere Projekte, die begeistern & Grenzen sprengen.
S. 28

7
Buch
Echte Emotionen, pure Motivation & wahre Begeisterung.
S. 32

8
Referenzen
Auszeichnungen & Kundenstimmen die für sich sprechen.
S. 36

NO LEGS...

UNFASSBAR, TRAGISCH & DOCH EINE MOTIVIERENDE GESCHICHTE.

1

Dienstag, 22. April 1997

Lebensgefährlich verletzt

Junger Radfahrer geriet unter Lkw-Reifen

«Veränderungen bringen Bewegung ins Leben - sie verschieben die Grenzen und bieten immer eine Chance zur persönlichen Entwicklung!»

Rüdiger Böhm

Leben heisst Veränderung

An einem sonnigen Tag im April 1970 in Erbach im Odenwald geboren, verbrachte Rüdiger seine Kindheit in der kleinen Gemeinde Grasellenbach. Schon von Anfang an spielte Sport eine wichtige Rolle in seinem Leben und dem Fussball galt schon damals die grosse Leidenschaft. Aber auch jede Form von Wassersport, Skifahren und Tennis gehörten immer zu Rüdigers bevorzugten Sportarten. Mit zunehmendem Alter stieg der Wunsch, die bisherigen Grenzen zu verschieben. So zog es ihn nach dem Abitur nach Darmstadt, wo er an der TH Darmstadt ein Studium der Sportwissenschaft absolvierte.

Zur Finanzierung jobbte er in der Gastronomie, als Fitnessinstruktor und bald auch als Fussballtrainer im Jugendbereich beim SV Darmstadt 98.

Sein Leben bestand zu dieser Zeit fast ausschliesslich aus Sport und Gastronomie. Wenn er nicht gerade als Sportstudent durch die Sporthalle rannte, als Trainer im Studio vorturnte oder auf dem Fussballplatz stand, spielte er Squash, Tennis, Golf oder war als Skilehrer unterwegs. Zum Ausgleich ging er schwimmen, Rad fahren oder joggen und abends mixte er Cocktails und servierte Drinks in einer Bar.

Eigentlich alles ganz normal für einen etwas sportverrückten Studenten der Sportwissenschaft – das war es auch… bis, ja bis zu dem Tag, als er mit seinem neuen Rennrad zur ersten Trainingsfahrt aufgebrochen war. Doch an diesem 21. April 1997 veränderte sich einfach alles.

Nach einer verhängnisvollen Kollision mit einem Lastkraftwagen stand er plötzlich ohne Beine da. Es folgten Intensivstation, Koma und ein langer Kampf ums Überleben, gepaart mit Schmerzen, Entbehrungen und jeder Menge Ungewissheit.

Mit starkem Willen, Mut und klaren Entscheidungen meisterte er diesen Albtraum, nahm die extreme Veränderung kraftvoll an und kämpfte sich zurück in ein erfülltes Leben.

Heute ist Rüdiger zurück, hat auf zwei Prothesen laufen gelernt und steht mit beiden Beinen fest und vor allem erfolgreich im Leben!

Experte

GESCHICHTE, ERFAHRUNG
& WISSEN VERBINDEN SICH
ZU GELEBTER EXPERTISE

2

« Dinge passieren! Entscheidend ist, was Du daraus machst!»

Rüdiger Böhm

Experte für Motivation & Veränderung

Rüdiger Böhm ist pure Motivation. Der Keynote Speaker, Coach und Autor beeindruckt mit seiner aussergewöhnlichen Lebensgeschichte. Er weiss, was es bedeutet, wenn sich im Leben innerhalb einer Sekunde einfach alles ändert.

Als Top-Sportler verliert er einen Tag vor seinem 27. Geburtstag bei einem tragischen Verkehrsunfall beide Beine und fast sein Leben. Es folgen 30 Tage Koma, 30 Wochen Krankenhaus und ein monatelanger Kampf zurück in ein neues Leben ohne Beine.

Mit starkem Willen, viel Mut und klaren Entscheidungen meistert er diesen Albtraum und entwickelt sich auch dadurch zum erfolgreichen Experten für Krisenmanagement.

Heute ist er wieder ein lebensfroher Spitzensportler, der extreme Herausforderungen liebt und täglich seine Grenzen überwindet. Als einziger Fussballtrainer ohne Beine mit der allerhöchsten UEFA-Trainerlizenz weltweit trainierte und unterstützte er viele heutige Bundesliga - Profis auf ihrem Weg in den Profisport. Er weiss, was nötig ist, erfolgreiche Teams zu formen, sie zu motivieren und zu Höchstleistungen zu führen. Was im Spitzensport gilt, gilt in gleicher Form auch in Unternehmen und in der Wirtschaft!

In seinen inspirierenden Vorträgen und Seminaren kombiniert der Top100 Speaker sein Fachwissen aus Sport, Wirtschaft, Gesundheitswesen und Coaching gekonnt mit seiner eigenen Lebensgeschichte. Dabei berührt er seine Zuhörer und dient für viele als Vorbild. Klar, echt und leidenschaftlich bringt der Experte für Motivation und Veränderung die Dinge auf den Punkt. Mit einer besonderen Mischung aus Humor und Tiefgang ermutigt Böhm dazu, nie aufzugeben und für den persönlichen sowie für unternehmerischen Erfolg jeden Tag aufs Neue die eigenen Grenzen zu überwinden.

Sport ist längst wieder der Lebensmittelpunkt des Wahlschweizers. Als Extrem-Sportler ohne Beine lebt er seinen Traum und verschiebt dabei immer wieder eindrucksvoll seine Grenzen. Er ist ständig auf der Suche nach neuen sportlichen Herausforderungen und stellt seinen eigenen Status quo immer wieder aufs Neue in Frage. Er entwickelt und verwirklicht immer wieder aussergewöhnliche Projekte, die nicht nur seine Grenzen verschieben und zeigt, dass es auch ohne Beine sehr viele wundervolle, spannende und extrem sportliche Möglichkeiten gibt, die Natur zu erleben und die eigene Komfortzone zu verlassen. Ganz nebenbei macht er mit seinen Aktionen Werbung für den Behindertensport.

Unzählige Herausforderungen warten auf jeden von uns. Es lohnt sich in jeden Fall immer, diese zu entdecken und zu meistern.

Fordere dich selbst. Du wirst überrascht sein, was du alles erreichen kannst!

Mit diesem Motto möchte Böhm möglichst viele Menschen dazu motivieren, sich aus dem Sofa zu erheben und die Grenzen im eigenen Kopf zu hinterfragen. Er möchte dazu anregen, das eigene Leben aktiv zu gestalten, dem Körper etwas Gutes zu tun und den Geist zu aktivieren. Aus seiner Sicht liegt hier die Basis für persönlichen Erfolg, Glück und Zufriedenheit darin, denn Entwicklung entsteht nur durch Veränderung und die beginnt immer mit dem ersten Schritt - raus aus der eigenen Komfortzone!

Jeany

Wenn Rüdi ein spannendes Ziel hat, egal ob im Beruf oder im Sport, arbeitet er jeden Tag voller Begeisterung dafür. Er weiss aber auch, wann es Zeit ist loszulassen, Körper und Geist zu entspannen und ganz bewusst ein-fach nichts zu tun. Er kann das völlig ohne schlechtes Gewissen.

Er lebt mir vor, mich von Dingen und Menschen zu trennen, die mir nicht gut tun und dadurch mehr Leichtigkeit zu erleben.

Wir diskutieren oft und anstatt zu streiten, wie es leider viele Paare dann tun, schätzen wir unsere unterschiedlichen Meinungen. Ich kenne niemanden, der seinen Standpunkt so schnell verändert, wenn er neue, überzeugendere Argumente oder Ideen erhält.

Auch wenn ich schon über 100 seiner Vorträge gehört habe, begleite ich Rüdi sehr gerne. Jeder Vortrag ist anders und aufs Neue faszinierend. Er integriert aktuelle Infos sogar noch fünf Minuten bevor er auf die Bühne geht und interagiert einfach genial mit seinem Publikum.

Wir lachen sehr viel und konzentrieren uns bewusst auf die wertvollen Momente im Leben. Diese tiefe Dankbarkeit spüre ich bei Rüdi sehr intensiv. Seine Behinderung spielt für uns keine Rolle. Er macht aus jeder Situation humorvoll das Beste, anstatt zu jammern oder einen Schuldigen zu suchen. So ist jeder Tag mit ihm herausfordern, spannend, witzig und sehr wert-schätzend!

Jeannette Fabbri - Lebenspartnerin

VORTRÄGE

PURE MOTIVATION FÜR IHREN EVENT. KLAR, ECHT & INSPIRIEREND.

«Motivierend, inspirierend und 100% authentisch.»

David Wälti - INTERSPORT Schweiz AG

In seinen emotionalen Vorträgen begeistert der Experte für Motivation & Veränderung Unternehmer, Führungskräfte und Mitarbeiter gleichermassen. Er schafft es auf inspirierende, lebendige und humorvolle Art und Weise seine Zuhörer für die beruflichen und privaten Herausforderungen des täglichen Lebens zu motivieren. Am Beispiel seiner aussergewöhnlichen Lebensgeschichte zeigt der Mutmacher, was wirklich nötig ist, um grosse Ziele zu erreichen und langfristig auf Erfolgskurs zu bleiben. Profitieren Sie von seinen wertvollen Erfahrungen im erfolgreichen Umgang mit Krisen und Extremsituationen. Geniessen Sie diese nachhaltigen Impulse. ECHT. EMOTIONAL. LEBENSFROH!

Veränderung 4.0

Erfolgreich in Zeiten digitaler Transformation

Die Welt in der wir leben, dreht sich immer schneller! Wir denken immer vernetzter und globaler! Ob wir wollen oder nicht, unser Leben verändert sich in rasender Geschwindigkeit. Wie gehen Sie damit um, wenn plötzlich alles anders ist? Wie reagieren Sie auf Krisen und Extremsituationen? Was tun Sie, wenn Sie sich vom einen auf den anderen Moment nicht mehr auf das verlassen können, was Sie einmal gelernt haben? Was bedeutet das für Ihren unternehmerischen und für Ihren persönlichen Erfolg?

ERFAHREN SIE WAS WIRKLICH NÖTIG IST, UM SELBST EXTREME VERÄNDERUNGEN MUTIG UND ERFOLGREICH ZU MEISTERN!

Sexy Ziele

Ihr(e) Motiv(ation) zur Höchstleistung

In der heutigen Zeit sind wir ständig mit dem Erfolg anderer konfrontiert. In den meisten Fällen führt das zu Stress und extremem Leistungsdruck. Viele fragen sich: “Was kann der oder die, was ich nicht kann?“ Sie ziehen sich zurück und hoffen, dass sich Stress und Leistungsdruck irgendwann, irgendwie von selbst wieder auflösen. Dabei glauben sie, dass erfolgreiche Menschen aus einem anderen, ganz besonderen Holz geschnitzt sind, kapitulieren nach Niederlagen und kommen so gefühlt nie ans Ziel.

ERLEBEN SIE WAS ZIELE AUS IHNEN MACHEN UND WAS WIRKLICH NÖTIG IST, DIESE MIT BEGEISTERUNG & LEICHTIGKEIT ZU ERREICHEN!

BOOST your TEAM

Mit Respekt & Leidenschaft erfolgreich Führen

Nicht umsonst heisst es: “Wirklich erfolgreiche Teams erkennt man in Krisenzeiten!“. Aber was macht ein Team erfolgreich? Warum startet ein Team voll durch während andere deutlich “unterperformen“? Wie ist es möglich, dass ein Team eben noch gegen den Untergang kämpft und plötzlich voll durchstartet? Und, welche Rolle spielt der Teamleiter und die Unternehmensführung in diesem Spiel? Oder anders ausgedrückt: Wie führen Sie Ihr Team zur Höchstleistung und etablieren es nachhaltig an der Spitze?

ERFAHREN SIE WAS WIRKLICH NÖTIG IST, UM ERFOLGREICHE TEAMS ZU ENTWICKELN UND AN DER SPITZE ZU ETABLIEREN

Phänomen(T)al Gut

Sieg oder Niederlage - Ihr Mindest entscheidet

Haben Sie sich schon einmal gefragt wie es wäre, wenn Sie wirklich jedes Ziele erreichen könnten? Wo würden Sie stehen, was würden Sie tun, wenn Sie wüssten, dass einfach alles möglich ist? Gehören Sie auch zu denen, die jetzt gerade ungläubig mit dem Kopf schütteln? Das hört sich doch irgendwie komisch an. So einfach kann es doch nicht sein, sonst würde es doch jeder tun. Oder? Dabei wäre es doch fast zu schön, um wahr zu sein.

SIE ERFAHREN WIE WIR DENKEN UND WAS DAS MIT EINEM "ROSA ELEFANTEN" ZU TUN HAT. VERÄNDERN SIE IHR MINDSET UND WERDEN SIE PHÄNOMEN(T)AL ERFOLGREICH!

Fit durch die Krise

Resilienz - Der Schüssel in turbulente Zeiten

Es gibt Menschen, die scheint einfach nichts aus der Ruhe zu bringen. Sie meistern selbst extreme Situationen mit ein gewissen Gelassenheit, gehen aus Krisen noch stärker hervor und bleiben stets positiv und voller Energie. Kennen Sie auch so jemanden? Und haben Sie sich auch schon gefragt, wie die das machen? Wie gehen Sie mit Krisen und Herausforderungen um? Haben Sie Ihren Stress und Ihre Energie im Griff oder ist Achtsamkeit eher ein Fremdwort für Sie?

ERLEBEN SIE WAS RESILIENZ WIRKLICH BEDEUTET UND ERFAHREN SIE WAS NÖTIG IST, UM SELBST IN TURBULENTEN ZEITEN WIDERSTANDSFÄHIG, FIT UND AGIL ZU BLEIBEN.

«Echte Motivation! Selten habe ich einen Menschen getroffen, der mit seiner eigenen Geschichte eindrucksvoll bewiesen hat, dass mit der richtigen Einstellung und Strategie (fast) alles möglich ist.»

Steve Kroeger, Entwickler der 7SUMMITS Strategie

Weitere Vortragsthemen

Ihr Erfolg liegt uns am Herzen. Aus diesem Grund stellen wir den Vortrag für Ihre Veranstaltung sehr gerne mit Ihnen ganz persönlich zusammen. Dabei stimmen wir den Vortrag auf Ihre individuellen Veranstaltungsziele und auf die Besonderheiten und die Herausforderungen der jeweiligen Zielgruppe ab. In diesem Zusammenhang können Sie Ihre Schwerpunkte aus den unterschiedlichen Vortragsthemen auswählen und so kombinieren, wie es für Ihre Veranstaltung Sinn macht. Rüdiger Böhm ist stets darauf fokussiert, Ihre gewünschte Message optimal zu transportieren.

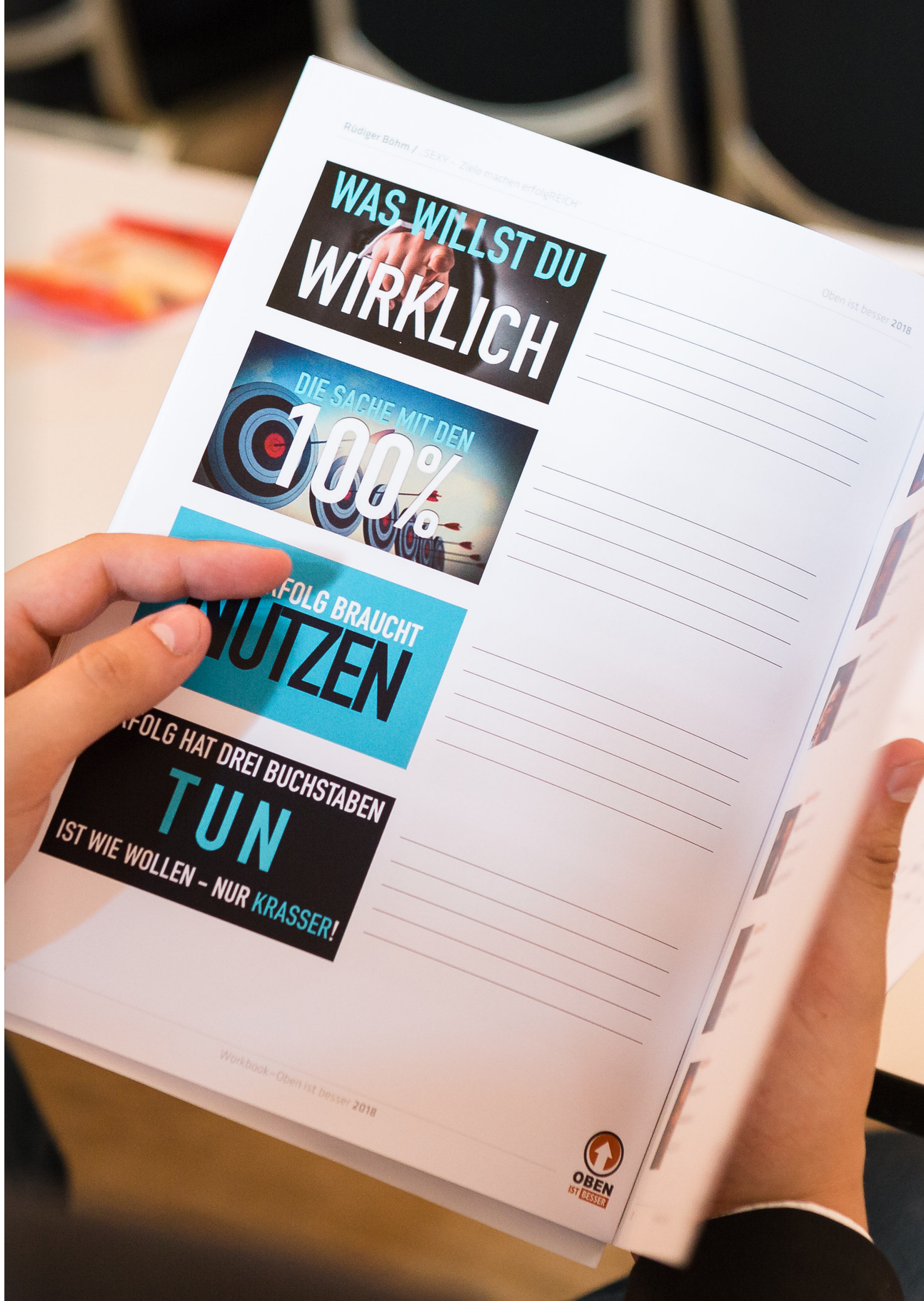
Haben Sie Fragen oder andere Themenwünsche? Sprechen Sie mit uns, gemeinsam finden wir den passenden Impuls für Ihren Event!

- no legs no limits! - Eine leidenschaftliche Erfolgsgeschichte
- Der Golfschwung des Lebens - Wenn das Handicap zur Nebensache wird
- Fussball-Trainer OHNE Beine - Paradox, aber erfolgreich
- Follow your River - Erfolgreich im eigenen Fluss

SEMINARE

4

INDIVIDUELL GESTALTETE IMPULSE FÜR IHRE NACHHALTIGE ENTWICKLUNG.



«Ich wusste, dass Rüdiger gut ist, aber er hat uns in 1 ½ Tagen Workshop auf ein neues Level gehievt. Ein authentischer Mensch mit einer wunderbaren Gabe die Menschen zu motivieren und auf Ziele zu fokussieren. Enorm was er mit uns erreicht hast. 1000 Dank dafür!»

Michael Frei, Leitung Unternehmensentwicklung,
Gesundheitszentrum Dielsdorf

In jedem seiner Seminare bietet der Experte für Motivation und Veränderung eine intensive Auseinandersetzung mit den verschiedenen Facetten von Motivation, Krisen- und Veränderungsmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Kommunikation, Gesundheit und Achtsamkeit. Dabei gibt der Mutmacher all seine persönlichen Erfahrungen als Extremsportler ohne Beine, Trainer im Leistungssportler, Coach und Dozent an seine Seminarteilnehmer weiter.

In Kombination mit seiner aussergewöhnlichen Lebensgeschichte entsteht hieraus ein maximaler Mehrwert für alle. Böhm provoziert und lockt seine Teilnehmer aus der Komfortzone. Positiv, sympathisch und kompetent bringt er die Dinge auf den Punkt. Nutzen Sie diese einmalige Kombination aus persönlichen Erfahrungen und KnowHow für Ihr Team, Ihre Mitarbeiter oder für Ihre ganz persönliche Entwicklung.

Seminare & Workshops für Unternehmen

Ihr Erfolg liegt uns am Herzen! Aus diesem Grund stimmen wir die jeweilige Seminarinhalte sehr gerne mit Ihnen ganz persönlich auf die jeweilige Zielgruppe ab. Wir erreichen so das maximale Ergebnis für Sie und für Ihr Unternehmen. Als Grundlage für die Entwicklung der jeweiligen Seminarinhalte nutzen wir alle angebotenen **Vortragsthemen** zur Orientierung.

Sie haben Fragen oder Sie möchten völlig andere Themen umsetzen, die Sie nicht auf Anhieb in den Vortragsthemen finden? Sprechen Sie mit uns. Gemeinsam mit Ihnen finden wir den passenden Seminar-Impuls für Ihr Unternehmen - für Ihren Erfolg.

Öffentliche Seminare

Sie haben schon diverse Bücher zum Thema Persönlichkeitsentwicklung und Erfolg gelesen. Sie schauen regelmässig Online-Videos und Sie wissen “eigentlich“ was Sie wollen, trotzdem trauen sich nicht den ersten Schritt zu machen und kommen irgendwie doch nicht ins Handeln.

Sie sind irgendwie unzufriedn, kommen nicht vom Fleck und fragen sich, ob dass schon alles ist, was Ihr Leben Ihnen zu bieten hat. Sie wollen sich endlich von all den alten Mustern befreien und auf den Weg zu Ihrem ganz persönlichen Erfolg machen - dann sind die öffentlichen Seminare genau das richtige für Sie.

Weiterführende Informationen zu öffentlichen Seminaren finden Sie auf **ruedigerboehm.de**

«Grenzen entstehen im Kopf.
Lass dich nicht (be)hindern!»

Rüdiger Böhm

Coaching

IHR ZIELE, IHR FOKUS, MIT MEINER UNTERSTÜTZUNG FÜR IHREN ERFOLG.

5

Break your limits! - Longterm Coaching

Langfristige & nachhaltige Veränderung macht erfolgreich

Sie haben schon einige Seminare besucht, merken aber, dass die Wirkung stets nach ein paar Tagen deutlich abflacht. Sie holen sich immer wieder neue Infos aus Webinaren, es fehlt Ihnen allerdings an der Umsetzung im täglichen Wahnsinn. Nur wenn Sie konsequent dran bleiben und Ihre neuen Verhaltensmuster disziplinniert in Ihr tägliches Leben integrieren, wird sich Ihr Leben in die gewünschte Richtung entwickeln. Böhm geht mit Ihnen gemeinsam durch die verschiedenen Phasen dieses Prozesses und begleitet Sie bis zum Durchbruch für Ihren Erfolg. Völlig egal ob im Business oder im Sport oder ganz individuell - mit diesem massgeschneiderten Coaching definieren Sie Ihre Persönlichkeitsentwicklung neu. Böhm redet Klartext, er provoziert und bringt Sie ins Handeln, denn das ist die Basis für Glück, Zufriedenheit und langfristigen Erfolg. Machen Sie jetzt den Schritt “RAUS AUS DER BOX“ und schreiben Sie Ihre eigene Erfolgsgeschichte.

Change your Game! - Coaching DAY

Ihr Tag für mehr Klarheit & Erfolg

Ein Tag der Sie verändert! Sie haben schon einiges gehört und wollen jetzt endlich einen entscheidenden Schritt für Ihre Entwicklung angehen? Gewinnen Sie mehr Klarheit im Leben und kommen Sie Ihren Zielen und Träumen näher. Finden heraus, was Sie auf dem Weg zu Ihrem nächsten ganz persönlichen Gipfel blockiert und lernen Sie diese Hindernisse erfolgreich zu überwinden. Gemeinsam mit Böhm analysieren Sie Ihre aktuellen Herausforderungen, Ängste und Blockaden. Sie entwickeln einen erfolgreichen Lösungsweg und Sie erhalten wichtige Inputs und Impulse für Ihre aktive Umsetzung im Alltag. Selbstverständlich steht Ihnen Ihr Coach in der ersten Umsetzungsphase weiterhin per Telefon zur Verfügung.

Find your Solution! - Coaching Session

Zielgerichtete Lösungen für Ihre aktuelle Herausforderung

Sie fragen sich, weshalb immer alle anderen glücklich, zufrieden und erfolgreich sind? Selbst stehen Sie aber immer wieder vor den gleichen Herausforderungen. Sie haben sich schon 1'000 mal gesagt, dass Sie es beim nächsten Mal endlich ändern werden. Dann ist jetzt der Zeitpunkt gekommen, um Ihre aktuellen Blockaden zu lösen und Ihre Herausforderung erfolgreich zu meistern. In den einzelnen Coaching-Sessions wird Ihre aktuelle Thematik konkret unter die Lupe genommen. Ihre Herausforderung wird in der Tiefe durchleuchtet. Diese kann im Beruf, in der Partnerschaft, in der eigenen Persönlichkeit, den Finanzen, dem Lebenssinn, in einer emotionale Blockade, in Angst oder im Umgang mit Konflikten liegen. Gezielt werden konkreten Massnahmen und Schritte ausgearbeitet und umgesetzt, um Ihr Ziel zu erreichen!

Massgeschneidert für Ihren Erfolg

Mit seiner Erfahrung ist Rüdiger Böhm genau der richtige Coach für deine Veränderung. Er weiss aus eigener Erfahrung, was wirklich nötig ist, um selbst einscheidende Krisen erfolgreich zu meistern und er kennt das “richtige“ MINDSET für Zufriedenheit, Glück und persönlichen Erfolg.

Nach einem schweren Verkehrsunfall war er selbst ganz unten, hatte alles verloren und hat sich erfolgreich zurück gekämpft.

Schon in seiner Zeit als professioneller Fussballtrainer konnte Böhm seine umfassende Qualität als Coach erfolgreich unter Beweis stellen und in über 15 Jahren viel junge Menschen dabei unterstützt ihre Ziele zu erreichen und ihren Traum vom Profi-Fussballer erfolgreich zu leben.

Profitieren Sie von seinem phänomenalen Erfahrungsschatz in Kombination mit einer aussergewöhnlichen Lebensgeschichte, perfektioniert und verfeinert mit vielen hochwertigen Coachingausbildungen. Nutzen Sie dieses Wissen, wie schon viele andere erfolgreiche Menschen vor Ihnen, für die Verwirklichung Ihrer Visionen und Ziele. Egal ob im Business, im Sport oder im Privatleben, mit Böhms Unterstützung machen Sie den entscheidenden Schritt auf dem Weg zu Ihrem ganz persönlichen Erfolg - was auch immer das für Sie bedeutet.

Im gesamten Prozess stehen Sie dabei stets im Mittelpunkt. Offenheit, Wertschätzung, Vertrauen und Einfühlungsvermögen sind die Basis dieser erfolgreichen Arbeit. Weil Ihre Zeit Ihr wertvollstes Gut ist, setzt Böhm im Coachingprozess alle modernen Kommunikationsmittel ein. Alle Coaching-Meetings können selbstverständlich ONLINE und/oder PERSÖNLICH stattfinden.

Entfalten Sie Ihr volles Potential und erreichen Sie Ihre ganz persönlichen Ziele. Der Erfolgstrainer unterstützt Sie dabei - KOMPETENT. EMPHATISCH. NACHHALTIG.

NO LIMITS...

BESONDERE PROJEKTE, DIE BEGEISTERN & GRENZEN SPRENGEN.

6

Tortour

Camp David Challenge

Die Camp David Challenge ist eines der härtesten Ultra-Cycling-Rennen der Schweiz. Im Sommer 2013 ist Böhm die knapp 600 Kilometer mit dem Handbike mitgefahren. Zusammen mit Patrick Röthlisberger meistern die beiden diese “Tortour“ nach einer ersten gemeinsamen Etappe immer im Wechsel. Die letzen Kilometer fahren sie wieder zusammen und erreichen das Ziel in Schaffhausen nach 34 Stunden. Sie überwinden dabei fast 8’000 Höhenmeter und sind deutlich länger unterwegs als geplant, denn Böhm fährt bei seiner ersten Solo-Etappe unverschuldet drei Stunden in die falsche Richtung. Aber auch dieser Umweg kann die beiden nicht stoppen.

Follow the River

2 Männer. 2 Beine. 2’000km

Im Sommer 2017 startet Böhm zu einem so noch nie da gewesenen Projekt. Gemeinsam mit Dominic Klay fahren die beiden mit dem Kajak auf Aare und Rhein von Meiringen (CH) über 1’250 km bis nach Rotterdam (NL) und am darauffolgenden Tag auf der Strasse entlang von Rhein und Aare mit dem Rennrad/Handbike wieder 1’000 km zurück nach Thun (CH). Sie benötigen für diese aussergewöhnlichen 2’300 km insgesamt 33 Tage und zeigen damit eindrücklich, dass es im Leben nicht darauf ankommt, was man alles nicht mehr tun kann. Mit dem richtigen MINDSET und einem grossartigen Support-Team ist der Horizont eben nicht das Ende.

«Fordere dich selbst. Du wirst überrascht sein, was du alles erreichen kannst!»

Rüdiger Böhm

GP Challenge 2020

NO LEGS NO LIMITS - THE SAILING CHALLENGE

Im Sommer 2020 startet Böhm gemeinsam mit Lars Kyprian in Tarifa (Atlantik) zu einer aussergewöhnlichen Herausforderung.

Die beiden wollen in ca. 30 Tagen mit ihrem Katamaran über's Mittelmeer von Gibraltar entlang der europäischen Küste bis nach Palermo segeln. Das bedeutet täglich 10 bis 12 Stunden bei Wind, Wellen und jedem Wetter auf einem 2x2 Meter kleinen Trampolin als TEAM zu funktionieren. Das ungleiche Duo wird von einem Fotografen, einem Kameramann und Filmemacher und einem erfahrenen Begleitteam unterstützt. Sie begleiten die beiden im Motorboot auf dem Wasser und mit dem Auto entlang der Küste.

Nach dem tollen Erfolg von Follow the River 2017 wartet 2020 damit die nächste grosse Herausforderung auf Rüdiger Böhm und sein Team.

Gemeinsam wollen sie zeigen, was alles möglich ist, wenn man(n) dazu bereit ist, immer wieder die eigenen Grenzen zu verschieben.

Darüber hinaus wollen sie auf die schützenswerte Schönheit unserer Natur und derdarin lebenden Tierwelt aufmerksam machen.

Freuen Sie sich schon jetzt auf eine grosse Herausforderung, echte Emotionen, tolle Bilder und einen in jeder Hinsicht besonderen Doku-Film!

Buch

7

ECHTE EMOTIONEN, PURE MOTIVATION & WAHRE BEGEISTERUNG.

«Bücher, die dazu anleiten, sich selbst zu finden, Ziele zu stecken und zu erreichen, gibt es viele, aber selten von jemandem, der so offensichtlich weiss, wovon er schreibt.»

Buchkultur - Das internationale Buchmagazin

NO LEGS NO LIMITS!

Grenze oder Herausforderung – du Entscheidest!

Ein Unfall verändert das Leben des Leistungssportlers Rüdiger Böhm schlagartig, doch er hadert nicht lange mit seinem Schicksal. Er macht einfach dort weiter, wo er mit Beinen aufgehört hat.

Vor seinem Unfall findet Rüdiger Böhm einen Spruch in einem Glückskeks, den er bis heute in seinem Portemonnaie aufbewahrt: “Du musst wissen, was du willst oder nehmen was übrigbleibt.“ Dass dieses kleine Blatt Papier einmal mehr an Bedeutung gewinnen wird, war ihm damals noch nicht klar.

Als er einen Tag vor seinem 27. Geburtstag mit seinem neuen Rennrad unterwegs ist, um für den bevorstehenden Triathlon zu trainieren, übersieht ihn ein LKW. Er verunglückt schwer und verliert dabei beide Beine.

In seinem Buch **No legs no limits!** zeigt Böhm, dass die eigentlichen Barrieren nur in unseren Köpfen sind. Und scheinen Visionen und Ziele noch so weit weg, gilt es, nach ihnen zu streben und sich auf sie zuzubewegen.

“Mit dem Schicksal zu hadern, bemitleidet zu werden und sich zu beschweren bringt nichts“. Der ambitionierte Berufssportler erkennt nach seinem Unfall ziemlich schnell, dass es nichts bringt, mit seinem Schicksal zu hadern. Er befreit sich rigoros aus seiner Opferrolle und wird wieder zum Akteur seines Lebens.

“Dinge passieren. Das habe ich akzeptiert und ich wollte dorthin, wo ich aufgehört hatte – und weitermachen!“ Er nimmt wieder seine sportlichen Tätigkeiten auf und erhält sogar die höchste Trainerlizenz, die man im Fussball erreichen kann. Heute gibt Böhm als Motivationscoach in Vorträgen all jenen, die etwas an sich verändern wollen, den nötigen Anstoss, um sich aus dem grauen Schleier der Gewohnheiten zu entwirren.

Jeder Tag bietet neue Herausforderungen. Das blosse Durchdenken von Möglichkeiten bringt uns jedoch nicht weiter. Böhms Art des Zielmanagements arbeitet daher mit dem Vertrauen in sich selbst und in die eigene Entscheidung. “Es ist essentiell, die eigenen Prioritäten und Potentiale zu erkennen und die wichtigen Schritte selbst zu tun“, betont Böhm. “Grenzen entstehen im Kopf, lass dich nicht (be)hindern!“

No legs no limits! ist ein Buch für alle, die sich dazu inspirieren lassen möchten, aus allem mutig und positiv das Beste zu machen.

Referenzen

8

AUSZEICHNUNGEN & KUNDENSTIMMEN DIE FÜR SICH SPRECHEN.

Awards

Du musst kämpfen - Preis 2018

Eine Ehrung der “Du musst kämpfen“ Stiftung für Menschen, die einen schweren Schicksalsschlag erfolgreich gemeistert haben, ohne dabei Lebensfreude, Humor und Hilfsbereitschaft zu verlieren. Menschen, die mit Willen, positivem Denken, Mut und Kraft weiter machen und somit für die Idee von “DU MUSsT KÄMPFEN!“ stehen.

Tara - Award 2016

Eine Auszeichnung der Stiftung “Life goes on“ für Menschen, die trotz eines Schicksalsschlages nicht nur ihr Leben meistern, sondern Ausserordentliches geleistet haben.

Excellent European Speakers TOP 100

2020

Speakers Excellence TOP 100

2019 | 2020

Trainers Excellence TOP 100

2016 | 2017 | 2018 | 2019

Deutsches Redner Lexikon

2016 | 2018 | 2020

Selected Clients

Deutschland

Basler Versicherungsgesellschaft
Deutsche Telekom
DVAG - Deutsche Vermögensberatung
EnBW - Energie Baden-Württemberg
Grundfos
Kramp
NAYOKI
PSD Bank
Telefonica | O2
Weber Ultrasonics

Österreich

BauMit
Relax
Wirtschaftskammer Tirol
Janssen-Cilag

Schweiz

active communications
Adecco Group
AXA Versicherungsgesellschaft
Elita.ch
Gesundheitszentrum Dielsdorf
Helsana Versicherung
HSO Wirtschaftsschule
Intersport Schweiz
Raiffeisen Unternehmerzentrum
Schweizer Turn Verband
SUVA Versicherung
Sunrise
Swisscom
Valser Service

RUEDIGERBOEHM.CH

Kontakt & Booking

Rüdiger Böhm
Motivation & Coaching
Seestrasse 68b
CH-8855 Wangen SZ

+41 (0)76 334 10 18
HALLO@RUEDIGERBOEHM.CH