

Frank Gabel

Ochsenfurter Straße 68
97286 Sommerhausen

+49 (0)160 991 627 13
gabel@sweetwork.de
www.sweetwork.de

SWEETWORK®

Lerne mich und meine Arbeit kennen

Ich bin Frank und liebe es, Dinge neu, anders und besser zu machen.

Was ich will? Persönlichkeiten stärken - für noch mehr lebendige Beziehungen und Anerkennung in der Arbeitswelt von morgen. Denn unsere Haltung, Sprache & Beziehungen zu anderen definieren den Erfolg von morgen.

Weshalb ich in meiner Begleitungs-Arbeit nur selbst erprobtes Wissen und Kommunikations-Tools an die Hand gebe, die stärken und nicht verbiegen. Geleitet werde ich hierbei von meinen Werten, die die Richtung und meinen eigene Anspruch vorgeben.

Titel //

Frank Gabel - dein Smartspeaker

meine Mission //

Sprich smarter - mit dir und anderen

Qualifikationen //

dvct-zertifizierter Business Trainer / EmTrace - Emotions-Coach / Mesource - Resilienz Coach / Mental Coach Basic / Ki-assistierter Coach / zertifizierter PERMA Lead Berater / Neuwaldegg Chance Campus / Wirtschaftsfachwirt

Werdegang //

Page / Koch / Sterne-Pâtissier / Dekade als selbständiger Handelsvertreter / Studio- & Vertriebsleiter / Kommunikations-Trainer / Emotions-, Resilienz- & Mental-Coach / Change Begleiter mit PERMA



Kompetenzfelder & einzelne Leistungen

MIND-SET

- Mindshift – Blockaden und Gedankenschränken lösen und neue Perspektiven öffnen
- Achtsamkeit – mit sich und anderen
- Selbstinfluencing – sich selbst managen
- Persönlichkeitsentwicklung
- mentale Stärke & Resilienz „trainieren“
- das Beste aus sich herausholen ohne zu verbrennen - Burnout-Prophylaxe

SPRACHE

- Ein Instrument namens Stimme
- Wirkungsvoll Reden halten
- Wortschatzerweiterung
- Präsent & überzeugend auftreten
- Storytelling

TEAM

- Kommunikation & Rollverständnis – um gemeinsam erfolgreich zu sein
- Team-Kultur-Entwicklung
- Sales Consulting – Strukturen & Prozesse
- gemeinsam Fokussiert im Flow arbeiten
- Emotion-Regulation bei Druck, Stress und Überforderung

KUNDEN-KONTAKT

- Keine Angst vor Kaltakquise
- Preise & Co verhandeln
- Mit Kunden gemeinsam wachsen
- Text verkauft
- Kundenbindung & Beschwerde-Management
- Anpassen an schwierige Gesprächspartner

FÜHRUNG

- emotional Leadership / PERMA Lead
- Change – wirksam begleitete Veränderungsprozesse
- Emotional Leadership
- Agiles Teamwork – was die Menschen stärkt
- Zeigemässiges Meeten, Absprechen und Entscheiden
- Individuelle Leadership-Programme

Grundlagen Trainings - GLT //

Mastermind - weil deine Komfortzone Einstellungssache ist

Customer Lover - Kundenbindung mit Wohlfühlfaktor

Best Seller - für wirkungsvolle Kundenkommunikation

Smart Leader - damit new Work funktioniert und Menschen stärkt

Service Hero - helfen beginnt mit Zuhören, Verstehen und Kommunizieren

Mesource Journey - nutze deine Emotionen als Stärke und gehe neue Erfolgswege

Ich arbeite // in Präsenz & online

Es kann so einfach sein. Wenn man sich nur darauf einlässt.

Meine Begleitung – für neue Fähigkeiten, Freude und Erfolg.

In meiner Arbeit unterscheide ich zwischen Themen, auf die wir freie Sicht haben, und jenen, die unterhalb der Oberfläche wirken. Sichtbare Faktoren wie Umfeld, Verhalten und Fähigkeiten lassen sich durch gezieltes Training, Übung und klare Struktur wirksam entwickeln. Die entscheidenden Hebel liegen jedoch häufig tiefer – im **Mindset**, in inneren Haltungen, unbewussten Mustern und im Umgang mit Druck und Erwartungen. Diese Faktoren bestimmen unser Verhalten oft stärker, als uns bewusst ist.

Genau hier entscheidet sich, ob Entwicklung lediglich angestoßen wird – oder tatsächlich Wirkung entfaltet. Nicht selten reicht bereits das bewusste Erkennen dieser Zusammenhänge, um neuen Schwung aufzunehmen und Handlungsspielräume zurückzugewinnen. In komplexeren oder festgefahrenen Situationen ist eine gezielte Begleitung – etwa durch Emotions-Coaching – sinnvoll, um Blockaden zu lösen und innere Klarheit wiederherzustellen. Entscheidend ist daher nicht mehr Training, sondern die präzise Einordnung:

Auf welcher Ebene liegt das Thema tatsächlich?

Erst wenn sichtbare Fähigkeiten und innere Klarheit zusammengedacht werden, entsteht nachhaltige Veränderung. Das gilt insbesondere in Führung sowie in der Mitarbeiter- und Kundenkommunikation – **etwa bei sinkenden Umsätzen, schleichendem Imageverlust, stiller Abwanderung von Stammkunden, nachlassender Kundenorientierung, Überforderung oder hoher Fluktuation von Mitarbeitenden.**

Du möchtest mehr darüber wissen?

Meine Kunden suchten Kommunikations-Tools und Impulse für:

Motivation & Resilienz

Überzeugungskraft & meinen Erfolg

Vertrauensvolles Miteinander

Wohlbefinden & Leistungssteigerung

Es gibt viele gute Gründe, mit mir zusammenzuarbeiten.

Und sie sind alle überzeugend. Doch die stärksten und schönsten sind die Erfolge und Erfahrungen meiner Partner und Kunden, die für sich sprechen. Mehr erfahren Sie auf meiner [Homepage](#).

Wo stehst du gerade?

Lass uns gemeinsam über deine Situation sprechen. Denn nur durch deine Ansichten kann ich genauer einschätzen, wo du gerade stehst und welcher Weg zu deinen Zielen führt - unkompliziert, ohne Druck und in deinem Tempo. So machst du Stolpersteine zu Milestones.

1. Wo stehst du gerade? // 2. Wo willst du hin? // 3. Wie kommen wir dort hin?

Call me - kostenlos & unverbindlich.

Lass uns kurz telefonieren und gemeinsam mögliche Wege für dich skizzieren.

Frank Gabel

Ochsenfurter Straße 68
97286 Sommerhausen

+49 (0)160 991 627 13
gabel@sweetwork.de
www.sweetwork.de