



KAMPMANN  
**fresh**

**LIFE CONCEPT**



**Kluge Haltung zur Leistungsentfaltung**



# Kluge Haltung zur Leistungsentfaltung

Führungskräfte und Mitarbeiter sind die Leistungsträger des Unternehmens. Was liegt also näher als diese Menschen mit den besten Konzepten zur Leistungssteigerung zu unterstützen?



Das **fresh life concept** liefert bereits heute die Antworten auf zukünftige Fragen zur nachhaltigen Verbesserung der Produktivität im Unternehmen.



# Wirtschaftlicher wirtschaften

**Die Arbeits-Effizienz bestimmt den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens.**

Eine reduzierte Personalstärke erhöht den Leistungsdruck jedes einzelnen Mitarbeiters. Dieses erzeugt große Unzufriedenheit des Einzelnen und beeinflusst in Summe die Arbeitsergebnisse und das Betriebsklima.



**Effizienter Energieeinsatz mit dem fresh life concept**

Unzufriedenheit macht ineffizient, aber Effizienz steht auf keinem Lehrplan. Allerdings bestimmt die Arbeits-Effizienz den wirtschaftlichen Erfolg eines Unternehmens. Aus diesem Grund benötigen die Beschäftigten Unterstützung um ihre Ressourcen zu stärken und gezielt abzurufen.



# Das spricht für Kampmann Coaching



Was Sie von Kampmann Coaching erwarten können:

## **Qualität, Zuverlässigkeit, Wirksamkeit**

Die Durchschnittsbewertung der letzten 5 Jahre über alle Themen,  
Branchen und Betriebsebenen liegt bei 1,6.

### **Seine besondere Fähigkeit:**

Seit 2006 vermittelt Klaus Kampmann innerhalb kurzer Zeit einfach zu lernende, effektive Methoden. Zu Coachings und Seminaren gibt es didaktisch aufbereitete Erinnerungshilfen, welche den Lerntransfer verbessern und die Nachhaltigkeit erhöhen. Er ist authentisch und schafft eine positive Lernatmosphäre. Er setzt sich engagiert für Ihre Aufgabenstellung ein. Darauf können Sie jederzeit vertrauen.

### **Mitgliedschaften:**

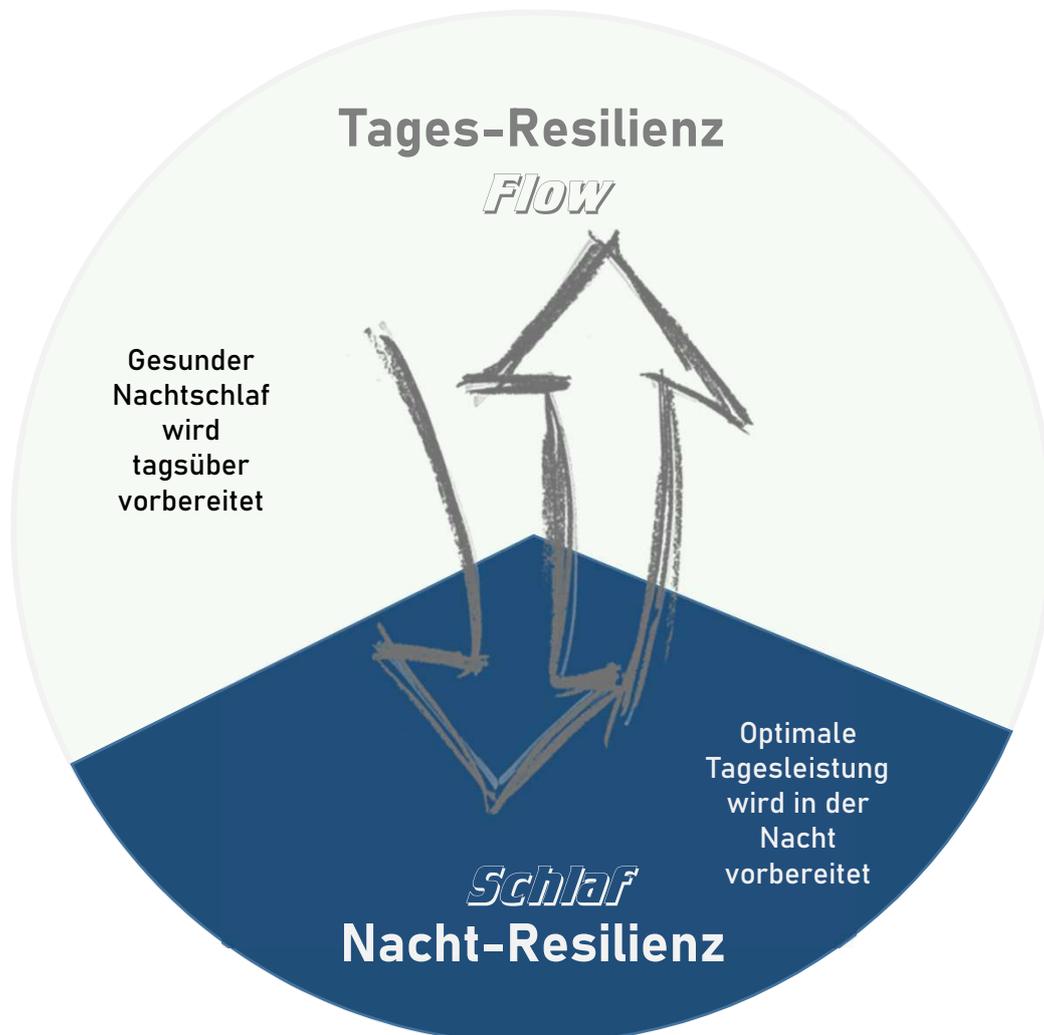
- Zertifizierter Mittelstandsberater im IBWF Institut e.V.
- Zertifizierter BAFA Berater „Förderung unternehmerischen Know-hows“
- DACH-Verband Positive Psychologie
- Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB)





# Wettbewerbsvorteil robuste und leistungsfähige Mitarbeiter

Die Leistungsfähigkeit des Menschen wiederum hängt stark von der optimalen Ausnutzung seiner eigenen Ressourcen ab.



natural human neuro strategy  
smart - intelligent - efficient



KAMPMANN  
**fresh** **LIFE CONCEPT**

**flow** → die Kunst die Freude am Tun zu empfinden/zu leben - auch bei unliebsamen Aufgaben

# **fresh**

**resilienz** → die Fähigkeit, in schwierigen Situationen emotional stabil und mental stark zu sein

**schlaf** → die tägliche Quelle für Leistung und Inspiration

Das Zusammenwirken der drei Faktoren zur Leistungserbringung ist die Basis für gesunden Erfolg.

Leistungswille und Leistungskraft werden durch emotionale und gesundheitliche Faktoren bestimmt. Was den Einzelnen stärkt, stärkt auch die Gruppe und starke Teams erzeugen resiliente Unternehmen.



# Flow im Beruf - auch unliebsame Aufgaben mit Freude am Tun erledigen

## Why?

Warum das Seminar wichtig ist

### Eigen-Motivation mit gesunder Haltung

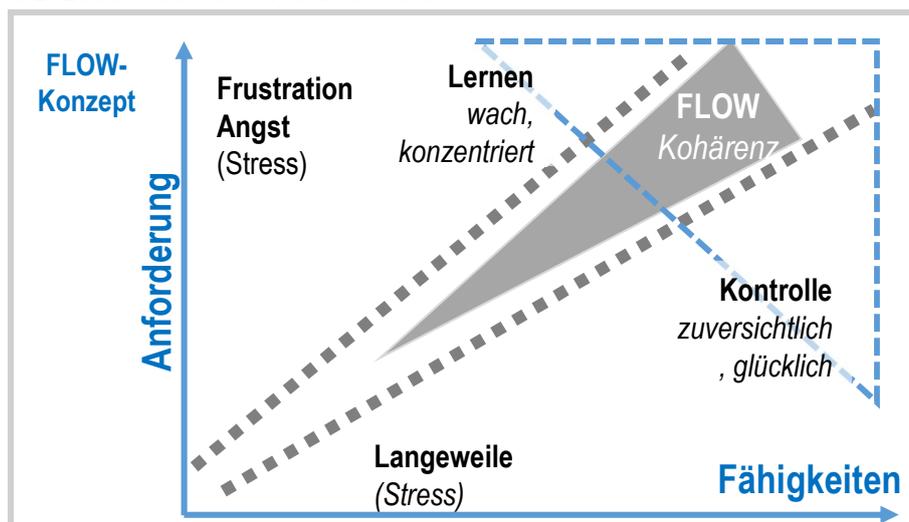
„Arbeit kann einen der erfreulichsten und befriedigendsten Aspekte unseres Lebens bilden“, erklärt der bekannte Psychologe Mihály Csíkszentmihályi in seinem Studienbericht zu „Flow im Beruf“. Das Ziel ist eine günstige Balance zwischen Entspannung und dem Gefühl, in der Arbeit aufzugehen (Flow) - mehr Freude am Tun.

Der Flow-Zustand hilft im Berufsleben Aufgaben leichter und sicherer zu lösen. Flow fördert Gesundheit und Leistung gleichermaßen, deshalb ist es klug ihn zu fördern.

- Flow ist ein Stresskiller - ein Zustand höchster Leistung ohne auszubrennen.

**Das Ziel: Mitarbeiter können sich selbst im Berufsalltag in den Flow-Zustand bringen**

**Nutzen:** Die modernen Methoden, die Klaus Kampmann anwendet, können direkt im Arbeitsprozess angewandt werden und helfen den **Mitarbeitern, den täglichen Herausforderungen emotional stabiler und mental stärker zu begegnen**. Eine gezielte Stützung durch ein Resilienztraining macht Ihre Mitarbeiter dauerhaft leistungsfähiger und schützt zudem vor dem Ausbrennen.



Die Konzepte zur dauerhaften Kompetenz in Selbstführung sind jahrelang erprobt. So werden zum Beispiel Effekte proaktiven Aufbaus positiv stärkender Gefühle als Ressourcen im eigenen Arbeitsalltag genutzt. Das Ziel ist das Herstellen einer günstigen Balance zwischen Herausforderungen und dem Gefühl, in der Arbeit aufzugehen (Flow), bzw. **Mehr Freude am Tun**. Eine wirtschaftlich kluge Sache!



# Flow im Beruf - auch unliebsame Aufgaben mit Freude am Tun erledigen

## What?

Lerninhalte und Denkanstöße

Im Seminar werden die Vorzüge des Flow-Erlebnisses am Arbeitsplatz erläutert. Die Teilnehmenden analysieren, welche Bedingungen sie in den optimalen Leistungszustand bringen und welche sie davon abhalten, in den Flow-Zustand zu kommen. Daraus ergibt sich ein Maßnahmenplan, der im täglichen Leben umgesetzt werden kann.

Erwartbare Ergebnisse sind: gesteigerte Resilienz am Arbeitsplatz und ausgeglichene Mitarbeiter mit mehr Möglichkeiten zur Selbst-Motivation. Leben und Arbeiten im Leistungsoptimum (Flow) sind biologisch sinnvoll und wirtschaftlich klug.

### Auszug aus den Seminarinhalten:

- Wie Flow entsteht und bei der Arbeit unterstützt
- Flow-Förderer finden und verstärken
- Tages-Flow-Management: mehr Energie an jedem Tag
- Wie Freude am Tun auch bei unliebsamen Aufgaben gelingt
  
- Flow-Killer Stress: Stress früh erkennen und zuverlässig lösen
- Emotional stabiler und mental stärker werden
- Wie die Profisportler: Herzratenvariabilitätstraining inkl. Messung
- Innere Antreiber verstehen und verändern
  
- Resilienz: die wichtigsten Einflussfaktoren erkennen und verändern
- Wie Kohärenz am Arbeitsplatz hilft, Burnout vorzubeugen
- Selbstachtsamkeitstraining
- Kluges Umfeld für optimale Nachhaltigkeit schaffen

## How?

Methoden & Wege zur Umsetzung

1-2 Tage  
5-12 TN

Vortrag • Storytelling • Übungen • Diskussionen • Studienergebnisse • Video • Einzel- und Gruppenarbeit • strukturierte Reflexionen • erfahrungsorientiertes Lernen

- + Handout
- + Spezifische, individualisierbare Lernverstärker
- + hochwertiges Seminar-Notizbuch

Das Seminar hilft Fach- und Führungskräften aller Branchen, Stress zuverlässig lösen zu können, Resilienz aufzubauen und Freude bei der Arbeit (Flow) zu erleben.





# Stress lösen und Resilienz gewinnen

## What?

Lerninhalte und Denkanstöße

Stress ist ein uraltes Schutzprogramm der Natur, doch im heutigen Umfeld wirkt zu vieles als Stress. Eine Folge davon ist, dass bei vielen Menschen der Cortisolspiegel dauerhaft erhöht ist. Wird hier nicht entgegengewirkt, schadet das der körperlichen und mentalen Leistung.

Kampmann Coaching nutzt u. a. Erkenntnisse aus der positiven Psychologie, Neurobiologie sowie Soziologie. Dazu gehört z. B. das Herzraten-Variabilitäts-Training (HRV), das im Spitzensport schon länger erfolgreich zur Selbstregulierung eingesetzt wird. Nach nur kurzer Übungszeit kann Kohärenz autark hergestellt werden

### Auszug aus den Seminarinhalten:

- Selbstachtsamkeitstraining
- Stressradar: Stressfrüherkennung und Selbstwahrnehmung verbessern
- EMO-Meter – Eigene Emotionen einschätzen und verändern können
- Vorteile und Methoden der positiven Psychologie
- Gesunde Haltung entwickeln
- Die 10 besten aus über 100 getesteten Stresslösemethoden
- Wie die Profisportler: Herzratenvariabilitätstraining inkl. Messung
- Wie Kohärenz am Arbeitsplatz hilft, Burnout vorzubeugen
- Resilienz: die wichtigsten Einflussfaktoren erkennen und verändern
- von FOMO zu JOMO
- Ganz fein zum Nein: Selbstsicherheitstraining
- Innere Antreiber verstehen und positiv nutzen
- Konzentriert arbeiten und Flow-Förderer finden
- Ikigai : Sinn und Stolz als Quellen des eigenen Antriebs
- Kluges Umfeld für optimale Nachhaltigkeit schaffen

## How?

Methoden & Wege zur Umsetzung

1-3 Tage  
5-12 TN

Vortrag • Storytelling • Übungen • Diskussionen • Studienergebnisse • Video • Einzel- und Gruppenarbeit • strukturierte Reflexionen • erfahrungsorientiertes Lernen

- + Handout
- + Spezifische, individualisierbare Lernverstärker
- + hochwertiges Seminar-Notizbuch

Das Seminar hilft Fach- und Führungskräften aller Branchen, Stress zuverlässig lösen zu können, Resilienz aufzubauen und Freude bei der Arbeit (Flow) zu erleben.



# Wettbewerbsvorteil durch gesunden Schlaf

## Why?

Warum das Seminar wichtig ist

### DAK-Gesundheitsreport 2017:

**80 % der Erwerbstätigen schlafen schlecht ein oder durch.** Sie liegen nachts wach und „kämpfen“ sich durch den folgenden Tag. Doch die tägliche Arbeitsleistung wird nachts vorbereitet. Wer gut schläft, schafft gute Voraussetzungen, um tagsüber fit und leistungsfähig zu sein. Schlaf ist einer der wichtigsten und wirkungsvollsten Bausteine, um Resilienz aufzubauen.

**Prof. Zulley, Deutschlands berühmtester Schlaf Forscher, meint:**  
„Zu wenig Schlaf macht dick, dumm und krank“, Spiegel 44/2011.

**Das Ziel: Schlaf verstehen, dann klappt's auch mit dem Schlafen gehen.**

**Nutzen:** Die Teilnehmer lernen, wie sie Müdigkeit am Arbeitsplatz, Gereiztheit und Vergesslichkeit abstellen können, indem sie durch ausgeglichenen Schlaf ihre Resilienz stärken. Sie verstehen die Basisfaktoren für Ihren persönlichen optimalen Schlaf, dadurch können sie flexibel reagieren.

gut schlafen – gut leben



plus Bücher\*

**80% der Schlafstörungen lassen sich durch Verhaltensänderung bereinigen. Gesund und ausreichend schlafen können führt zu:**

- Schlafen auch Sonntag auf Montag gut
- Mehr Energie im Alltag
- Besserer Umgang mit Zeitumstellung, Jetlag und Wetterfühligkeit



# Wettbewerbsvorteil durch gesunden Schlaf

## What?

Lerninhalte und Denkanstöße

Dieses absolut praxisorientierte Seminar beinhaltet alle wesentlichen Informationen zum Thema Schlaf. Neueste Informationen aus der Schlafforschung, Neurobiologie und Chronobiologie werden in leicht verständlicher Form präsentiert und in sofort umsetzbare Methoden gewandelt.

Die wirkungsvollen praktischen Tipps führen zu besserem Ein- und Durchschlafen. Sie helfen außerdem bei den Themen Wetterfühligkeit, Zeitumstellung und Jetlag.

### Auszug aus den Seminarinhalten:

- Gesunder Schlaf will vorbereitet sein – Tipps & Tricks
- So stärken Sie Ihre Gesundheit und Fitness durch eine gute Schlafhygiene
- Einschlafübungen: richtig abschalten und ruhiger werden
- Wie sich die Schlafdauer auf das Gewicht auswirkt
- Wie Sie Ihre optimale Schlafdauer ermitteln
- Erfolg hängt am Schlaf, was Sie dazu wissen müssen
- Individuelles Energiemanagement: wie Sie Leistungstiefs im Laufe des Tages besser vorbeugen und Ihre Tagesenergie besonders effektiv nutzen
- Für Business Traveller: Wie Sie Zeitumstellungen meistern und Jetlag mindern
- „In der Kürze liegt die Würze“: Wie Kurzzeitschlaf richtig gemacht wird
- Tipps für Schichtarbeiter
- So bekommen Sie den Social Jetlag weg
- Klärung individueller Praxisfragen

## How?

Methoden & Wege zur Umsetzung

1 Tag  
5-12 TN

Vortrag • Storytelling • Übungen • Diskussionen • Studienergebnisse • Video • Einzel- und Gruppenarbeit • strukturierte Reflexionen

optional:

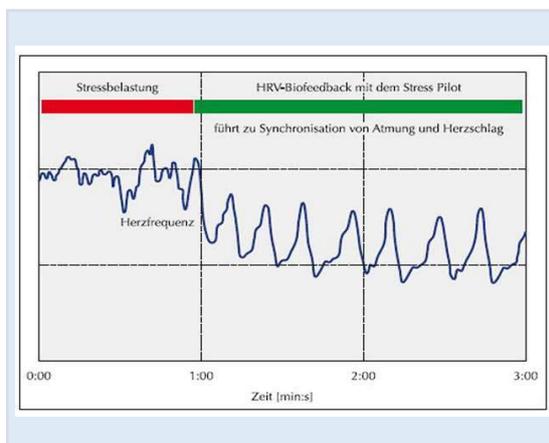
- Spezifische, individualisierbare Lernverstärker
- Hochwertiges Seminar-Notizbuch
- Online-Ist-Abfrage und Ergebnischeck nach zwei Monaten
- Buch „Einschlaf Tipps“, individuelles Cover ab Auflage 100

Das Seminar „Gesund schlafen“ hilft allen Mitarbeitern, Fach- und Führungskräften aller Branchen und Ebenen zum persönlichen gesunden Schlaf zu finden.



# Grundlagen

Bereits seit 1987 ist Klaus Kampmann erfolgreich in der Erwachsenenbildung tätig. Er verfügt über umfangreiche Erfahrungen in der Organisation, Ausrichtung und dem Durchführen von Trainings, auch auf internationaler Ebene. Seine persönliche Neugier und die Freude für fortlaufende Weiterbildung sichern ihm seine Fachkompetenz und sein Können.



Kampmann Coaching nutzt u. a. Erkenntnisse aus der positiven Psychologie, Neurobiologie sowie der Soziologie. Dazu gehört zum Beispiel das Herzraten-Variabilitäts-Training (HRV), welches im Spitzensport schon lange erfolgreich zur Selbstregulierung eingesetzt wird. Das HRV-Training wirkt auch bei beruflichen Belastungen zuverlässig. Nach nur kurzer Übungszeit kann Kohärenz autark hergestellt werden. Das fördert die Resilienz am Arbeitsplatz..

Klaus Kampmann hat mehr als 100 Stresslösemethoden getestet und gibt die wirksamsten davon in ansprechender Form in Coachings und Seminaren weiter.

Von 2010 – 2016 wurde von ihm zusammen mit der Positivity Zone KG die Seminar-Reihe „Gesund führen“ für die Barmer Gesundheitskasse entwickelt und erfolgreich bundesweit durchgeführt.

**neu denken – neu handeln**



**Sein Motto:**

**Wirtschaftlicher wirtschaften mit genialer Gelassenheit**



# Referenzen

**Klaus Kampmann ist bekannt aus TV, Radio und Zeitung.  
Zu seinen Kunden gehören Dax-100- und Dow-30-Konzerne.**

## **Berlin Tourismus und Kongress GmbH**

„Lieber Herr Kampmann, haben Sie vielen Dank - für den gelungenen Vortrag, das tolle, ausführliche Handout und Ihre Zeit!“ Lisa Lanza

### **Branchenübersicht**

- Akademien
- Apotheken
- Architekturbüros
- Automobilindustrie
- Banken
- Baufirmen
- Bestattungsunternehmen
- Beratungsunternehmen
- Bildungsanbieter
- Energieversorger
- Elektronikunternehmen
- Flughafen
- Gastronomie
- Gesundheitskassen
- Handelskonzerne
- Handwerksunternehmen
- Hotel
- Industrie- und Handelskammern
- Industriegüterhersteller
- Innungen
- IT-Konzerne
- Kommunen/Gemeinden
- Krankenhäuser
- Landesinstitute
- Nahrungsmittelindustrie
- NPOs
- Pharmazeutische Industrie
- Projektgesellschaften
- Staatliche Unternehmen
- Soz. Orga. & Verbände
- Stahlwerk
- Steuerberatungsgesellsch.
- Techn. Überwachungsver.
- Touristikunternehmen
- Verlag
- Versicherungen
- Werbeunternehmen
- Wohnungsbaugesellschaften

### **Auszug Kunden**

Agentur für Arbeit ● Allianz Generalvertretung Ostfildern ● Arbeitgeberverband Chemie für das Land Hessen e.V. ● AWO Kreisverband Berlin ● Baden-Württembergischer Genossenschaftsverband e.V. (GENO) ● Barmer ● BKK-Diakonie ● BKK-VBU ● Berlin Tourismus und Kongress GmbH ● Bildungszentrum der Bundeswehr ● BNI Business Network International ● DAK ● Ed. Züblin AG ● Flughafen Berlin Brandenburg ● Deutsche Rentenversicherung BW ● Evangelischer Kirchentag ● Fahrlehrerversicherung VaG ● Gemeinnützige Paritätische Sozialwerke - PSW GmbH ● Hengstenberg GmbH & Co. KG ● Hotel Kempinski Berlin ● IBM Deutschland GmbH ● IHK Cottbus ● Jacobs Douwe Egberts ● Landesausschuss für Innere Mission (LAFIM) ● KDRS Kommunale Datenverarbeitung Region Stuttgart ● Kommunales Rechenzentrum Cottbus ● Konradin Business GmbH ● Krankenhaus Marienstift Braunschweig ● Landesinnungsverband Raumausstatter Baden-Württemberg ● Landesinstitut für Schule und Medien Berlin-Brandenburg (LISUM) ● Landkreise: Dahme Spreewald, Helmstedt, Kassel, Teltow-Fläming ● Management Circle AG ● Mannesmann Linepipe ● Microsoft ● Oskar-Lapp-Akademie ● OKV - Ostdeutsche Kommunalversicherung a. G ● R+V Versicherung ● Senatsverwaltung Bildung, Jugend Familie Berlin ● SD VerkehrsWerbung KG ● Sparkassen ● Städte: Bochum, Cottbus, Esslingen, Helmstedt, Ingolstadt, Regensburg, Wurzen, Zehdenick, Zossen ● Technischer Überwachungsverein: GTÜ ● tekom Regionalgruppe Stuttgart Thüga ● AG ● TÜV SÜD Akademie GmbH ● Unfallkasse Brandenburg ● Volksbanken Bonn Rhein-Sieg, Kirchheim-Nürtingen ● Wohnbauten-Gesellschaft Stadt und Land u.w.



# Medien

## Ratgeber Bücher

Medien von und mit Klaus Kampmann sind individuell anpassbar.



**Schlaf als Erfolgsfaktor für Führungskräfte**  
128 Seiten  
ISBN Taschenbuch:  
978-3-406-746-550



**Schlafbuch für Schichtarbeiter**  
112 Seiten  
ISBN Hardcover :  
978-3-7497-1790-3



**Power Napping**  
60 Seiten  
ISBN Softcover:  
978-3748568452



**Sich selbst gesund führen**  
104 Seiten  
ISBN Hardcover:  
978-3-7439-0135-3



**Einschlaf Tipps**  
104 Seiten  
ISBN Hardcover:  
978-3-7439-0266-4



**Tipps zum stressfreien Autofahren**  
Format A5, 160 Seiten  
ISBN Hardcover:  
978-3-7323-2045-5



„Das Glück am Arbeitsplatz ist  
wichtiger als 6 richtige im Lotto!“

Mihaly Csikszentmihalyi – Flow-Forscher



Mitarbeiter. Leistung. Engagement.

Klaus Kampmann • Regattastraße 271a • 12527 Berlin  
030 67890 148 • [kk@kampmann-coaching.de](mailto:kk@kampmann-coaching.de)