

# Klaus Kampmann

Wer Klaus Kampmann gehört hat, ist nie wieder schlaflos. Klaus Kampmann weiß aus eigener Führungserfahrung, wie es ist, vor lauter Stress nicht schlafen zu können. Ein Beratungsauftrag für ein Unternehmen mit Vierschichtbetrieb brachte ihn zum Thema Schlaf und Leistung. Aus dem Ergebnis seiner Recherche in der Schlafforschung, Neurobiologie und positiven Psychologie entstand eine Reihe von Ratgeber-Büchern. Er ist seit 2006 Berater für positive persönliche Veränderung und gilt als gefragter Experte für gesunden Schlaf. Klaus Kampmann berät Menschen in Mehrschichtbetrieben wie z. B. IBM, Jacobs oder die Stadtwerke Magdeburg. Seine Lösungen für kluge Leistungsentfaltung beruhen auf wissenschaftlich fundierten Methoden, die nachhaltig mental stärken und emotional stabilisieren. Er vermittelt aktuelles Wissen auf anregende Art und Weise, mit dem Ergebnis, dass es schnell umgesetzt wird und ein nachhaltiges Lernerlebnis entsteht.



**„Wirtschaftlicher wirtschaften durch kluge Haltung!“**

## THEMEN

### + Kluge Haltung zur Leistungsentfaltung

- Wie Sie den gesunden Schlaf in Ihrem Unternehmen als Wettbewerbsvorteil nutzen
- Wie Sie auch in schwierigen Situationen emotional stabil und mental stark sein können
- Wie Sie die Freude am Tun bei unliebsamen Aufgaben erleben

### + Besser schlafen, besser leben

- Gesunder Nachtschlaf ist kein Zufallsprodukt. Lernen Sie Ihren Schlaf zu verstehen und finden Sie Ihre optimale Schlafdauer!
- Gekonnt power-nappen. Die 3 wichtigsten Geheimnisse zum Kurzzeit-Schlaf – so geht es richtig!
- Die 3 Wunder des Schlafes. Wie Sie nachts Ihr Immunsystem stärken, Situationen seelisch verarbeiten und neue Fähigkeiten lernen

### + Flow – dein bester Freund im Büro!

- Die Leichtigkeit im Tun. Wie Sie Herausforderungen leichter meistern
- Stressfrei mit Flow: Wie Sie sich besser fokussieren und somit schneller und sicherer zum Ergebnis kommen
- Das Geheimnis, wie Sie dauerhaft höchste Leistung erbringen, ohne auszubrennen

## REFERENZEN & PRESSE

„Selbst im Stau lässt es sich positiv denken.“ **Sindelfinger Zeitung**

„So steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl.“ **Bild der Frau**

### Auszug Firmenreferenzen:

Berlin Tourismus, GTÜ, IBM, Jacobs Douwe Egberts, Landkreis Dahme-Spreewald, Mannesmann Linepipe, Microsoft, R+V Versicherung, Stadt Esslingen, Volksbank Kirchheim-Nürtingen

„Ihr Vortragsstil wurde als fesselnd beschrieben und damit als sehr gut beurteilt.“ **Stadt Helmstedt**

„Die Resonanz von den Führungskräften war sehr gut.“  
**Nordson Engineering GmbH**

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

**Lisa Lanza, Berlin Tourismus und Kongress GmbH**

„Die offene und flexible Gestaltung des Tagesseminars hat uns sehr gut gefallen.“

**Ralf Kunze, Landkreis Dahme-Spreewald**

„Sehr geehrter Herr Kampmann, ich konnte heute leider nur den ersten Block mitmachen aber der hat auf jeden Fall Appetit gemacht! ... Das Feedback der Kollegen war sehr gut. Vielen Dank! Ich freue mich schon auf die nächsten Termine.“

**Andreas Zeitlhofer, Plant Director Berlin, JACOBS DOUWE EGBERTS DE GMBH**

[www.speakers-excellence.com](http://www.speakers-excellence.com)

## HONORARE / REISEKOSTEN / SPRACHEN

<b>Impulsvortrag</b>	Honorargruppe E
<b>Tagessatz</b>	Honorargruppe E
<b>Reisekosten</b>	Berlin
<b>Vortragssprachen</b>	

## LIVE-BOOKING



## MEDIEN & EMPFEHLUNG



**Schlaf- und  
Lebenstipps, die  
wirken**

ISBN: 978-3748568452

7,99 €



**Schlaf als Erfolgs-  
faktor für Fach-  
und Führungs-  
kräfte**

ISBN: 978-3406746550

7,90 €