

# 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 & 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 und erstklassiges Selbstmanagement. 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.

## Top Leistung durch Selbstmanagement de luxe

### THEMEN

#### + Top Leistung durch Selbstmanagement de luxe

- Wie robuste und resiliente Mitarbeiter die Wirtschaftlichkeit garantieren
- Wie Sie auch in schwierigen Zeiten emotional stabil und mental stark handeln und sich somit nicht mehr unterkriegen lassen
- Habits: Gute Gewohnheiten generieren – schlechte Angewohnheiten abstellen
- Geschäftserfolg mit genialer Gelassenheit – wie Sie Kräfte schonen und situativ passend reagieren

#### + FLOW – der beste Freund im New Work!

- FLOW = dynamischer Erfolg mit dem L.U.S.T.-Prinzip
- FLOW ist ein Stresskiller - ein Zustand, in dem Sie dauerhaft höchste Leistung erbringen, ohne auszubrennen
- Wie Sie FLOW als Produktivitätsbooster einsetzen und leichter bessere Ergebnisse erzielen

#### + Besser schlafen, besser leben

- Schluss mit den Mythen über Schlaf, lernen Sie die 5 Regeln für dauerhaft guten Schlaf
- Das Geheimnis der Spitzensportler ist der Nachtschlaf - das können auch Sie
- Kraft tanken in der Mittagspause, drei Tipps, damit der Power Nap wirkt

### REFERENZEN & PRESSE

„Selbst im Stau lässt es sich positiv denken.“

**Sindelfinger Zeitung**

„So steigern Sie Ihr Selbstwertgefühl.“

**Bild der Frau**

#### Auszug Firmenreferenzen:

Arbeitsagenturen, BSR, DRV, GENO, GTÜ, Handelskonzerne, IBM, KDRS, Landkreise, Mannesmann Linepipe, Microsoft, R+V Versicherung, Sparkassen, Städte Esslingen, Bochum, Unfallkasse Brandenburg, Volksbanken, Wohnbaugesellschaften u. v. w.

Zertifizierter BAFA Berater „Förderung unternehmerischen Know-Hows“

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

**Stadt Helmstedt**  
**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**

„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

### ONLINE KURSE

Sie wollen den Experten online erleben?  
Jetzt QR-Code scannen und Thema und Format wählen!



### HONORARE / REISEKOSTEN / SPRACHEN

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

### ONLINE-PROFIL



### MEDIEN & EMPFEHLUNG



**Power Napping**  
So geht erfolgreicher Kurzzeitschlaf  
ISBN: 978-3748568452  
7,99 €



**Schlaf als Erfolgsfaktor für Fach- und Führungskräfte**  
ISBN: 978-3406746550  
7,90 €