

Geniale Gelassenheit

Leben im Flow - Vorstellung Kampmann Coaching

Kontakt

Kampmann Coaching

Klaus Kampmann

Nußweg 6

73760 Ostfildern

Telefon: +49(0)711 - 34 11 258

E-Mail: info@kampmann-coaching.de

www.kampmann-coaching.de



Emotional Ausgeglichen

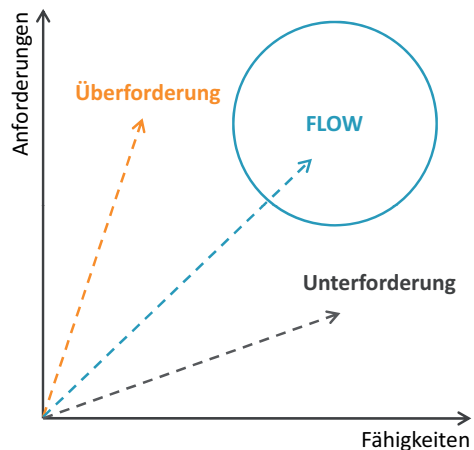
Mental Stark

▶ Leben im Flow

Innere Ruhe, mentale Freiheit und emotionale Ausgeglichenheit – das sind die Voraussetzungen für ein zufriedenes Leben, für privates Glück und beruflichen Erfolg.

Den Flow-Zustand erreichen wir am ehesten, wenn wir eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung finden. Dann fühlen wir kraftvoll, sind kreativ und leistungsfähig.

Oft bringen uns Stress und Ärger aus dem Gleichgewicht. Mit effektiven Methoden der Entspannung und des Stressabbaus unterstütze ich Sie dabei, Ihre Life-Balance dauerhaft zu optimieren.



Das Flow-Erlebnis ist ein natürlicher, schöpferischer Zustand, in dem wir geniale Leistungen vollbringen. Der Begriff Flow wurde von dem Forscher Mihaly Csikszentmihalyi geprägt.

▶ Stressfrei gewinnt

Stress ist ein natürlicher Bestandteil des Lebens. Er fordert uns, bringt uns dazu, Bestleistungen abzuliefern. Zu viel Stress aber macht krank. Gereiztheit, Fehlreaktionen, Energielosigkeit und körperliche Erkrankungen sind die Folge.



Nur wer es schafft, mit Druck- und Spannungssituationen souverän umzugehen, Stress zu reduzieren und effektiv zu entspannen, wird auf Dauer mental frei und emotional ausgeglichen sein. Die Leistungsfähigkeit verbessert sich, wir fühlen uns kraftvoll und zufrieden. Stress zu reduzieren lässt sich lernen: Gezieltes Training führt zu einem harmonischen Leben und Arbeiten im Flow.

▶ Gelassenheit lernen

Gelassenheit steigert unsere Lebensqualität.

Denn gelassene Menschen treffen die besseren Entscheidungen, sind erfolgreicher und leistungsfähiger.

Doch unter großem Druck fällt es oft schwer, die Ruhe zu bewahren. Starke Emotionen wie Ärger, Wut und Angst blockieren unseren Verstand und unser objektives Denken. Unbedachte Reaktionen und irrationales Handeln sind die Folge.

In Konflikten – ob im Job mit Mitarbeitern oder privat mit der Familie – fallen Worte, die wir im Nachhinein bereuen, bei Verhandlungen und Vorträgen bringt uns Nervosität aus dem Konzept, wenn der Chef zu viel fordert, hindert uns die eigene Hektik am Erreichen der Ziele.

Der souveräne Umgang mit schwierigen Situationen lässt sich lernen: Wir können unsere Reaktionen auf Hektik und Stress selbst steuern.

In meinen Coachings und Seminaren gebe ich Ihnen Tipps und Anleitungen zur sofortigen Entspannung in Belastungssituationen. Wissenschaftlich fundierte Methoden helfen dabei, Stress schnell zu reduzieren und Ihre Life-Balance zu verbessern: **Lernen Sie Geniale Gelassenheit für mehr Energie und Lebensqualität.**

► Stress ist ein Gedankenkonflikt

Wir wollen unsere Ziele erreichen, unsere Wünsche verwirklicht sehen, erfolgreich und glücklich sein. Allzu oft stehen wir uns dabei aber selbst im Weg: Wenn negative Emotionen – ausgelöst durch Überlastung, Zeitdruck, Beziehungsprobleme – unser Denken und Handeln steuern, sind Misserfolge vorprogrammiert.

Wir wollen etwas Bestimmtes (mehr Geld, mehr Freizeit, usw.), aber wir bekommen es nicht. Der Konflikt bewirkt Emotionen und hormonelle Veränderungen. Je länger diese im Körper bleiben, desto stärker ist die Wirkung auf unser Verhalten.



Stress entsteht im Gehirn

► Das Ziel: Persönlichkeitsentwicklung

Stressfreiheit heißt, gelassen und souverän mit schwierigen Situationen umzugehen. In der Praxis bedeutet das: Der Vortrag hält sich wie von allein, Sie sprechen frei, wirken kompetent, dynamisch und selbstsicher, die Inhalte kommen bei Ihrem Publikum an. In Verhandlungen sind Sie eloquent, erreichen Ihre Ziele und geben auch Ihrem Gegenüber ein gutes Gefühl.



Fortschritte der persönlichen Entwicklung

Ihre Kommunikation verbessert sich, Sie vermeiden Konflikte mit Mitarbeitern, Vorgesetzten, Kollegen oder der Familie. Selbst wenn viele Aufgaben gleichzeitig anstehen, sich vermeintliche Probleme auftun, Fristen und Abgabetermine näher rücken bleiben Sie cool, verfallen nicht in Hektik und treffen zielbewusst die richtigen Entscheidungen.

► Beispiel eines Workshops

Belastungen des Alltags emotional stabil meistern

Modul Basic:

Kurze Impulse mit nachhaltiger Wirkung, um die gewonnenen Erkenntnisse am Arbeitsplatz selbstständig umzusetzen. Workshop-Reihe mit max. 10 Teilnehmern; Mindestdauer 3 x ½ Tag und 2x 1 Woche Übungszeit im Unternehmen

- Phase 1: Heranführung an das Thema Stresslösen, Emotionen selbst steuern, sich selbst führen; Erlernen erster Techniken: ½ Tag
- Phase 2: Die Teilnehmer üben die Techniken im Arbeitsprozess: 1 Woche
- Phase 3: Erfolgskontrolle; Vertiefung der Stresslöse-/ Selbstmanagement-Techniken: ½ Tag
- Phase 4: Die Teilnehmer üben weiter im Arbeitsumfeld, erleben weitere Erfolge: 1 Woche
- Phase 5: Erfolgskontrolle; Vertiefung des Umgangs mit schwierigen Situationen; Erweiterung des Verständnisses für Selbstführung; Verankerung des Gelernten: ½ Tag

Weitere Workshop-Module:

Modul Advanced, Modul Follow Up, Modul Refreshment

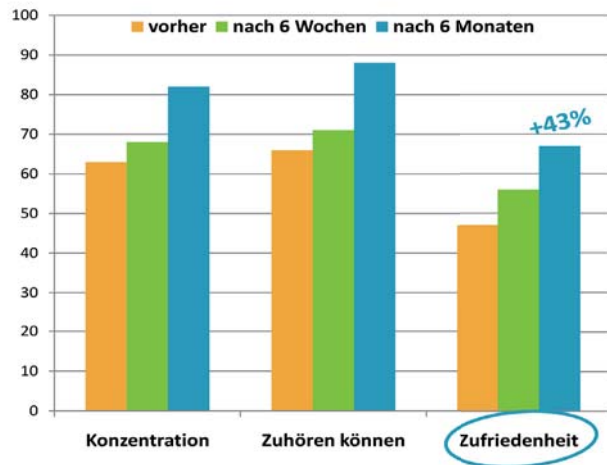
Für weitere Informationen kontaktieren Sie mich gern:

Tel: +49 (0) 711 - 34 11 258

info@kampmann-coaching.de

► Die Intelligenz des Herzens nutzen

In wissenschaftlichen Studien hat sich gezeigt, dass die aktive Einflussnahme auf unsere Herzratenvariabilität eine sofortige Beruhigung des Nervensystems bewirkt. Nach nur kurzer Übungszeit kann ein Zustand physiologischer Kohärenz hergestellt werden. Unser Nerven- und Herz-Kreislauf-System wird stabilisiert, das Immunsystem gestärkt, und unser Hormonhaushalt kommt ins Gleichgewicht.



Auszug aus den Studienergebnissen

Umfrage der Hunter Kane Ltd. unter mehr als 500 Führungskräften in London (u.a. von Shell, BP, Unilever, HP, HSBC) vor Teilnahme des HeartMath®-Programms zur Stressreduzierung sowie 6 Wochen bzw. 6 Monate danach.

► Leistungsangebot

Vorträge

Aus einem breiten Spektrum vermittele ich fundiertes Wissen rund um das Thema Stress, stets angepasst auf die jeweilige Zielgruppe. Zum Beispiel:

- Leben und arbeiten in der Flow Zone
- Emotionale Stabilität – Gelassenheit in jeder Situation

Workshops

Stress sicher lösen: Belastungen des Alltags emotional stabil meistern – sich selbst gesünder führen

- Modul Basic | Modul Advanced
- Modul Follow up | Modul Refreshment

Coachings

Einzelcoachings sind der effektivste Weg zur nachhaltigen Stressfreiheit. Nach der Analyse der individuellen Stressbelastung werden wirksame Methoden zur Stressbewältigung, Stressvermeidung und Sofort-Entspannung zielgerichtet gelernt. Schon nach wenigen Wochen ist das Stressniveau spürbar gesunken, das Gelernte wird weiter selbstständig umgesetzt. Stresslösen-können ist im Alltag integriert.

Seminare

- Stressfrei Vorträge halten – Lampenfieber ade
- Selbstbewusstsein stärken – Selbstwertgefühl steigern
- Stressfrei Autofahren – genial gelassen ankommen

► Über Klaus Kampmann

Klaus Kampmann (geb. 1962) ist Stresslöse-Spezialist. Als Schnell-Entspannungscoach konzentriert er sich in seinen Workshops und Coachings auf die Vermittlung effektiver Methoden zur Reduzierung von Stress und Anspannung in Beruf und Alltag.

Klaus Kampmann ist u.a. ausgebildeter LifeCoach®, zertifizierter HeartMath® Provider und SedonaMethod® 1:1 Coach. Diese modernen und teilweise wissenschaftlich fundierten Techniken kombiniert Klaus Kampmann mit weiteren Methoden zur sicheren Stressvermeidung und -bewältigung.

Referenzen

Akademien, Automobilindustrie, Banken, Baukonzerne, Behörden, Elektronikindustrie, Food-Industrie, Industriegüterhersteller, Innungen, Versicherungen und weitere.

Kontakt

Kampmann Coaching

Klaus Kampmann
Nußweg 6
73760 Ostfildern
Telefon: +49(0)711 - 34 11 258
E-Mail: info@kampmann-coaching.de
www.kampmann-coaching.de

