

Stuttgart, 14. September 2010

Schaufenster Oktober 2010: „Stressfrei mit der Kraft des Herzens“

Stress ist für die meisten Menschen in unserer heutigen Leistungsgesellschaft ein Dauerthema. Das ChefCoach Schaufenster am 14. September stieß daher erwartungsgemäß auf sehr große Resonanz. Der Stresslöse-Spezialist Klaus Kampmann aus Stuttgart referierte in den Firmenräumlichkeiten der ChefCoach Unternehmensberatung GmbH in Stuttgart vor voll besetzten Teilnehmer Reihen.

Stress ist ein Phänomen, das stets spürbar zunimmt, jedoch nicht greifbar ist. 56% der über 18-Jährigen in Deutschland leiden unter Dauerstress. Die Wenigsten davon kennen Auswege, den Stress zu stoppen. Fehlreaktionen, Gereiztheit, Energielosigkeit und Krankheiten sind nur einige der Folgen und der Wirtschaft gehen dadurch jährlich Milliarden Euro verloren.

Klaus Kampmann hat sich auf Schnell-Entspannungsmethoden spezialisiert, die sofort wirken. „Sobald der Stress sich meldet, kann er auch schon wieder losgelassen werden - und das immer und überall, jederzeit und unbemerkt“, so der Experte.

Er spricht aus eigener Erfahrung, denn 20 Jahre internationales Marketing- und Produktraining in der Industrie haben ihn geprägt. Er weiß genau, wie sich Stress anfühlt. „Irgendwann kam ich an einen Punkt, wo mein Körper deutliche Alarmzeichen sendete und ich zum Schluss kam, so kann das nicht weitergehen“. Er beschäftigte sich intensiv mit der Thematik und fand verlässliche Methoden, um Stress zu lösen.

Anfang 2010 fasste er den Entschluss, seine Erfahrungen und sein gesammeltes Wissen anderen Betroffenen in Form von Vorträgen, Workshops, Seminaren und Coachings anzubieten - seine Geschäftsidee war geboren. Mittlerweile gibt er das konzentrierte Wissen aus über 100 teilweise wissenschaftlich belegten und erprobten Stresslösemethoden weiter. Sein Credo lautet: „Geniale Gelassenheit jederzeit & überall“.



In seinem Vortrag erläuterte er den knapp über 30 Teilnehmern, was genau Stress ist, wie er entsteht und welche negativen Auswirkungen er auf den Körper hat. „Stress lösen können ist eine Kernkompetenz der Zukunft“, so Kampmann. „Neben den Faktoren Bewegung, Ernährung und Entspannung ist zunehmend auch das Denken ein wichtiger Aspekt bei der Stresslösung“. Als erster HeartMath® Provider in Baden-Württemberg konnte er den Teilnehmern mit Hilfe eines Probanden anschaulich zeigen, dass sich Stress dort lösen lässt, wo er entsteht „Zwischen den Ohren und mit der Kraft des Herzens“.

Das nächste ChefCoach Schaufenster findet am **Mittwoch, den 13. Oktober 2010** statt. Das Thema bzw. der Referent wird auf der ChefCoach Internetseite bekanntgegeben. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Weitere Informationen:

ChefCoach Unternehmensberatung GmbH

Königstr. 16, 70173 Stuttgart,

Telefon 0711/22029 - 100, Telefax 0711/22029 - 199,

info@chefcoach.de

www.chefcoach.de