



# MATTHIAS HERMANN

Brand Consultant | Meditation Trainer | Co-Founder

[www.managethemanager.com](http://www.managethemanager.com) | [mh@managethemanager.com](mailto:mh@managethemanager.com) | +49 151 58810752



## ZUR PERSON

Matthias Hermann war zwei Jahrzehnte in überwiegend leitender Funktion in der Beratung renommierter internationaler Agenturen (GREY, OGILVY & MATHER, TBWA\ ) und als Head of Brand Communication bei TELEFONICA O2 GERMANY tätig. Er ist Markenberater und Mitgründer der YOOU GmbH, die ein ganzheitliches und personalisiertes Gesundheitsprogramm – Human Energy Management – für Individuen und Unternehmen konzipiert hat. Seit über drei Jahrzehnten praktiziert er Meditation (TM-Technik), Körper- und Atemübungen aus dem jahrtausendealten Yoga sowie präventive Gesundheitsstrategien aus dem Ayurveda, dem ältesten Medizinsystem der Welt. Ein Programm, das sich in Wissenschaft und Wirtschaft als hochwirksames Naturkonzept zur Steigerung von Kreativität und Stressresistenz, Stabilisierung von Gesundheit und Erhöhung der Leistungskraft erweist. Er ist Autor, hält Vorträge, leitet Seminare und Kurse, die sich an Gruppen oder Einzelpersonen richten und insbesondere an Unternehmen, Führungskräfte und Manager.



VISION POSSIBLE: BURNOUT



TSCHÜSS STRESS

THE SECRET OF PROGRESS

KOMMUNIKATION MIT UNS SELBST



PERSONALENTWICKLUNG = POTENZIALENTWICKLUNG



DIE KRAFT DER STILLE



## ZU DEN VORTRÄGEN

Ein Beispiel: VISION POSSIBLE: BURNOUT

- „Inspiriert, energetisiert und mitgerissen – von der Kunst des Führens zu brennen“
- Jeder 2. Manager in D hat Angst vor Burnout\*. Viele fühlen sich müde, erschöpft, lustlos, leer und ohne Motivation.
- Problem, Ursache, Lösung (evidenzbasiert)
- Die 3 Haupt-Stressoren und der psychophysiologische Antistress-Mechanismus
- Die 6 wichtigsten Burn-Booster und Burn-Reducer
- Wie Sie Ihr Burn-Balance-Sheet ermitteln und im Plus halten
- Einfache und effektive tägliche Burnout-Prävention: Brennen statt Ausbrennen

Dauer der Vorträge: 30 bis 90 Minuten optional mit anschließender Diskussion

\* Marktforschungsinstitut Ipsos, 2016, Baumann Unternehmensberatung, 2014

# MANAGE THE MANAGER

## ZUM SEMINAR

Ihr Nutzen: Die "weichen" Faktoren zur harten Währung im Wettbewerb machen. Effizientes Selbstmanagement.

- Nutzung des Master-Management der Natur – das intelligenteste, kreativste und erfolgreichste Management
- Wesentlicher Teil der Doppelstrategie für Business-Excellence
- Wie Manager sich selbst erfolgreich managen – 7 Erfolgsprinzipien
- Wie Manager ein effektives Regenerations-Management betreiben – die 6 wichtigsten Regenerations-Booster
- Das tägliche 'Manage the Manager'-Programm – einfach, natürlich, anstrengungslos
- Wie Manager andere erfolgreich managen – Ziel: Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile (Aristoteles)
- Special: Zeitenwende in der Arbeitswelt – neue Impulse für eine authentische Unternehmenskultur

Dauer: 1/2- bis 1-tägig

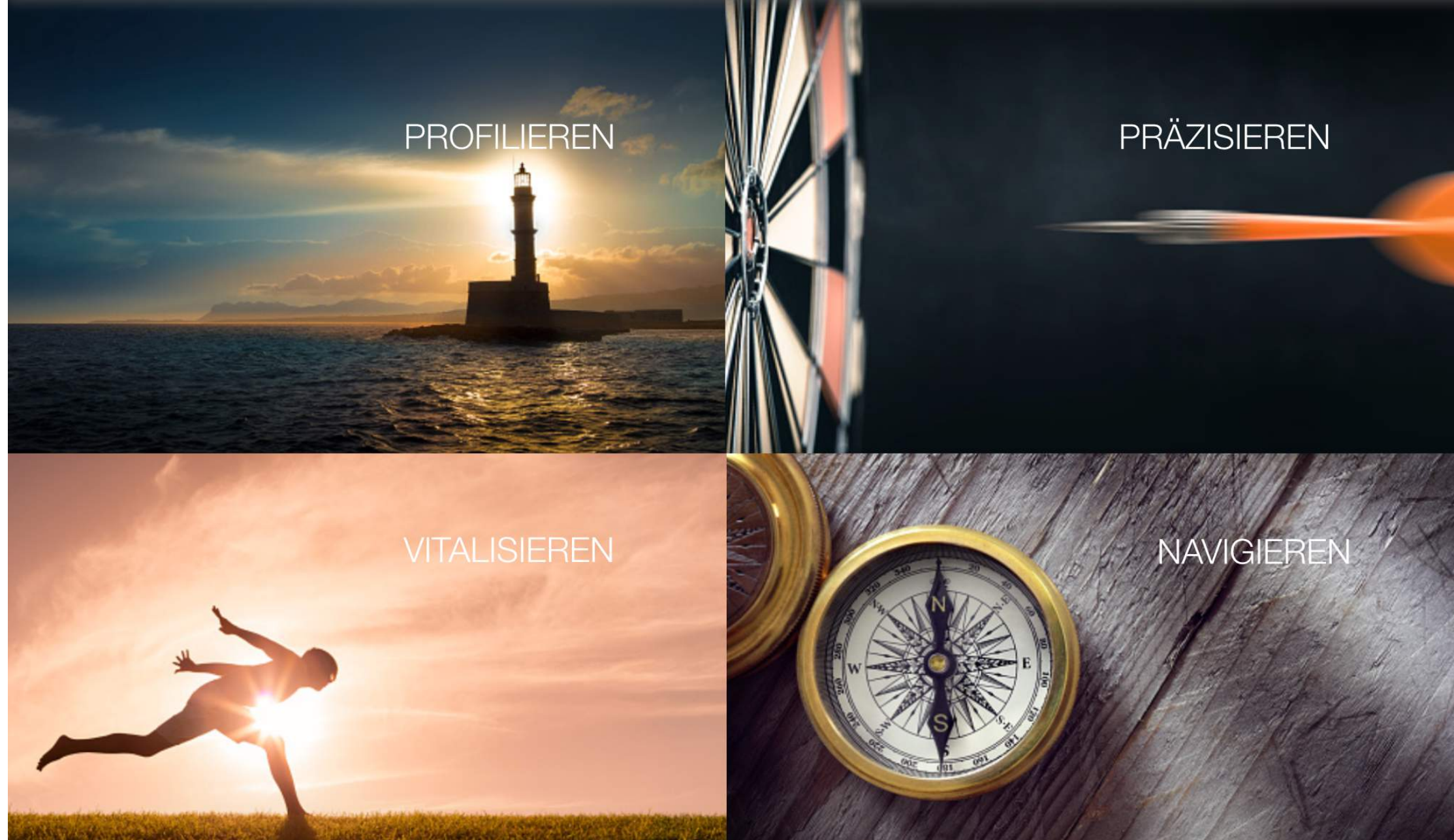
## ZUM KURS

Grundkurs Transzendente Meditation (TM) – Personal Executive-Paket oder Gruppenkurs

Ihr Nutzen: Einfache, natürliche Technik zur Ruhe zu kommen – „in der Ruhe liegt die Kraft“. Abbau tiefverwurzelter Stressblockaden, Erweiterung Ihres kreativen Potenzials, Stabilisierung Ihrer Gesundheit. Bestätigt in über 350 Studien nach strengsten wissenschaftlichen Kriterien. Praktiziert von zahlreichen Prominenten aus Politik, Wirtschaft, Sport und Entertainment.

- I Vortrag: praktischer Nutzen, Wirkungsweise und Unterschied zu anderen Meditationsmethoden / Persönliches Interview
- II Persönliche Einführung in die TM-Technik
- III Erstes Checking mit genauen Instruktionen zur richtigen, mühelosen Meditation
- IV Zweites Checking mit Erklärungen der Vorgänge in Geist und Körper beim Transzendieren
- V Drittes Checking mit dem Ausblick auf das Ziel

Dauer: Alle Schritte jeweils ca. 1,5 Stunden, Schritte II – V an 4 hintereinander folgenden Tagen



## ZUM EXECUTIVE COACHING & CONSULTING

Ihr Nutzen: PERSONAL PROGRESSING

Ob als Unternehmer, Vorstand, Manager ... Ihr Erfolgsgeheimnis ist Ihr ganz persönlicher Fortschritt basierend auf der Entwicklung von Bewusstsein, Charakter und Vitalität entsprechend der Intelligenz natürlicher Systeme.

Fortschritt auf dem Chefstuhl wird deshalb Ihr Kerninvestment im Wettbewerb um die Gunst von Shareholdern, Mitarbeitern, Talenten, Kunden und ist Qualitäts-, Leistungs- und Werttreiber für das Unternehmen.

- PROFILIEREN: Wie Manager zur Persönlichkeitsmarke werden und dadurch an Wert und Wirkungskraft gewinnen
- PRÄZISIEREN: Wie Manager die Kunst beherrschen, die Natur effizient und präzise für sich arbeiten zu lassen
- NAVIGIEREN: Wie Manager umfassende Zusammenhänge und deren Synergieeffekte erkennen und nutzen
- VITALISIEREN: Wie Manager ihre Regeneration effektiv managen und eine positive Vitalitätsbilanz erzielen

Im Paket oder einzeln



## MASSGESCHNEIDERT FÜR IHREN PERSÖNLICHEN BEDARF

- Ziel der Beiträge:  
Unternehmer und Führungskräfte sind darauf eingestellt, ihre Mitarbeiter zu managen.  
Doch können sie sich auch selbst managen und gehen sie achtsam mit sich und ihren Mitarbeitern um?  
In den meisten Fällen unzureichend. Immer mehr Unternehmen erkennen, dass Gesundheits- und Kreativitätsmanagement zu einer fortschrittlichen Unternehmenskultur gehören und vitale, ideenstarke Mitarbeiter ihr wertvollstes Kapital sind.  
Was fehlt ist ein einfaches, natürliches und wissenschaftlich bestätigtes Programm, das die Human Resources stärkt und ihre Effektivität erhöht – auch im Sinne besserer Motivation und Kooperation zwischen Mitarbeitern.
- An einem Ort Ihrer Wahl, im komfortablen 'Manage the Manager'-Seminarhaus in einer Klosteranlage, via Skype/Facetime
- In deutsch und in englisch