



# MATTHIAS HERMANN

Brand Consultant | Meditation Trainer | Co-Founder

PROGRESS BEGINS WITHIN. BE INSPIRED.

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



## 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 Gesundheitssystem 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



KOMMUNIKATION MIT UNS SELBST

TSCHÜSS STRESS

THE SECRET OF PROGRESS

WIEVIEL MENSCH BRAUCHT DIE ZUKUNFT?

## ZU DEN VORTRÄGEN

Beispiel: VISION POSSIBLE: BURNOUT

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

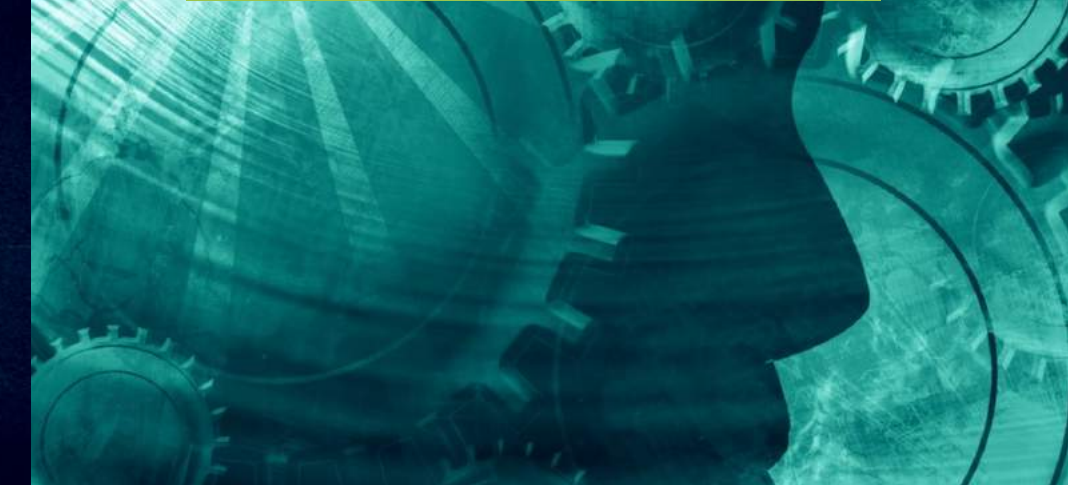
- „Inspiriert, energetisiert und mitgerissen – von der Kunst des Führens zu brennen“
- Jeder 2. Manager in D hat Angst vor Burnout\*. Viele fühlen sich müde, erschöpft, lustlos, leer und ohne Motivation.
- Problem, Ursache, Lösung (evidenzbasiert)
- Die 3 Haupt-Stressoren und der psychophysiologische 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

Vortrag auch als 1/2-Tagesseminar/Webinar buchbar. Dauer: 20–60 Min./Empfehlung 45 Min. optional mit anschl. Diskussion.

\* Marktforschungsinstitut Ipsos, 2016, Baumann Unternehmensberatung, 2014



DIE KRAFT DER STILLE



PERSONALENTWICKLUNG = POTENZIALENTWICKLUNG



VORTRAG

WIEVIEL MENSCH BRAUCHT DIE ZUKUNFT?

## ALLE REDEN VON KI – INVITATION TO A HIGHER REALITY

- Intelligenz-Shift? KI das neue Zauberwort? Ist menschliche Intelligenz ersetzbar? Wenn ja, in welchem Umfang?
- These: „Wir stehen vor dem größten Umbruch in unserer Geschichte!  
Unzählige Berufe werden durch den Einsatz von künstlicher Intelligenz aussterben.“ (Ranga Yogeshwar, Physiker)
- Antithese: „Die Angst vor Arbeitsplatzverlust durch Roboter beruht auf einem Missverständnis.  
Denn Intelligenz ist mehr als logische Prozesse.“ (Matthias Horx, Trend-/Zukunftsforscher)
- Synthese: Künftige Herausforderung: Zunehmende Nutzung künstlicher Intelligenz und gleichzeitige Erschließung neuer natürlicher Intelligenz-Ressourcen. Beides für weiteren Fortschritt – wie?
- Erfolgsgeheimnis genialer Menschen aller Zeiten: Sporadisch intensiver Zugriff auf ein höheres Intelligenz-System
- Unternehmen Mensch – hochkomplexes Kommunikationssystem – It’s a Kind of Magic
- Kosmische Software als Upgrade für menschliche Hardware. Intelligence and Consciousness: The Missing Link.
- Ältestes Wissen der Menschheit und neueste Erkenntnisse der Gehirnforschung. Auf Unternehmen/Mitarbeiter übertragbar?



## ZUM 'MANAGE THE MANAGER' – KURS

High-Class Meditation Training for High-Performance People  
als Personal Executive-Paket für Unternehmer, Manager...und als Kurs für Unternehmen.

Ihr Nutzen: Mit der Instruktion in die Technik der Transzendente Meditation (TM) – einem 5-Schritte-Programm – lernen Sie die einfache, natürliche Technik zur Ruhe zu kommen – „in der Ruhe liegt die Kraft“. Abbau tiefverwurzelter Stressblockaden, Stabilisierung Ihrer Gesundheit, Erweiterung Ihres kreativen Potenzials. Bestätigt in über 350 Studien nach strengsten wissenschaftlichen Kriterien. Praktiziert von zahlreichen Topleuten aus Wirtschaft, Politik, Sport und Entertainment.

Danach sind die Teilnehmer in der Lage, selbständig allein und in der Gruppe zu meditieren. Die Anleitung zur Durchführung von Gruppen-Meditationen in einer Quiet-Time im Unternehmen, die einen potenzierenden Effekt erzeugen, wird ebenso im Kurs vermittelt wie die 7 Erfolgsprinzipien des Selbst-Managements.



## 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 Online-Meeting/Facetime/Skype
- In deutsch und in englisch