



**careholdervalue**

*Institut für Schlaf- und Regenerationsthemen*



**PORTFOLIO**

 **careholdervalue**  
*Institut für Schlaf- und Regenerationsthemen*

## Dürfen wir uns kurz vorstellen?

*Dr. Michael Coll und Bjoern Steinbrink sind die Köpfe hinter **#careholdervalue**. Seit Jahren beschäftigen wir uns mit diversen Coachingthemen für Leistungssportler. Seit 2019 haben wir unsere Konzepte und unsere Ideen zusammengeführt und sind nun als **#careholdervalue** Ansprechpartner für Sportler, Athleten und auch Trainer aus allen möglichen Disziplinen und Leistungsklassen. Gerade im Bereich Schlaf- und Regenerationsmanagement, bieten wir Lösungen an, welche es so auf dem Markt kein zweites Mal gibt.*



**Dr. Michael Coll**  
**Internist und Kardiologe**

*Schwerpunkte im Leistungssportbereich:*

- *internistische Sportmedizin*
- *spezielle Sportkardiologie*
- *spezielle Ernährungsmedizin*
- *medizinisches Regenerationsmanagement*
- *spezial Laboruntersuchungen*



**Bjoern Steinbrink**  
**zertifizierter Schlafcoach und Trainer**

*Schwerpunkte im Leistungssportbereich:*

- *individuelles Schlafcoaching*
- *KeyNote-Speaker und Referent*
- *Entwicklung Betreuungskonzepte*
- *Workshops und Präventionskurse*
  - *Spezialist für Sleep-Tracking*
  - *Produkt -und Liegeberatung*

## #careholdervalue

*Wir entwickeln begleitende Strategien für ein komplexes Gesundheits- und Regenerationsmanagement im Spitzensport.*

*Um im Spitzensport Höchstleistungen bringen zu können, wird häufig und sehr intensiv trainiert. Die hohe psychische und physische Belastung der Athleten durch die enorme Trainingsdichte erfordert eine professionelle und neutrale Gesundheitsberatung.*

*In unserem Konzept vereinen wir den Leistungsgedanken des Profisportes mit der optimalen Gesundheitsversorgung des Athleten. Im Zentrum unserer Arbeit steht dabei immer der einzelne Sportler.*



### **Wir bieten:**

- *ein Expertennetzwerk im Bereich „Gesundheitsmanagement“*
- *ein individuelles Vorsorgekonzept / optimale Diagnostik und Therapie bei Verletzungen und Erkrankungen / Zweitmeinung bei Verletzungen und Erkrankungen*
- *ein maßgeschneidertes Regenerationsmanagement*
- *Optimierung der Leistungs-, Belastungs- und Erholungsfähigkeit / Prävention von Übertraining und Verletzungen*
- *ein zertifiziertes Schlaf- und Regenerationscoaching*

*Wir schaffen wissenschaftlich fundierte, individuelle, praktikable und zielführende Lösungen. Unsere Beratung ist neutral und unabhängig*

# Leistungsspektrum

## Beratung

*Wir verstehen uns als unabhängigen und externen Ansprechpartner für Fragen rund um die Thematik **Gesundheits- und Regenerationsmanagement** im Leistungssport. Entsprechend unserem Leitbild ist unser Ziel, jeden Athleten durch eine enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit langfristig dabei zu unterstützen, die sportlichen Ziele gesundheitlich verantwortungsvoll zu erreichen.*

## Konzeption

*Wir betreuen von Anfang an. Je nach Bedarf etablieren wir schrittweise und koordiniert mit zielgerichteten Maßnahmen, ein auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmtes, Gesundheits- und Regenerationskonzept.*

## Restrukturierung

*Wir unterstützen und bauen aus. Gemeinsam analysieren und integrieren wir bisherige Maßnahmen in ein weitergehendes und optimiertes Versorgungskonzept.*



## Einer unserer Hauptbausteine: **90-tägiges Schlaf- und Regenerationscoaching**

*Im Rahmen der Superkompensation zählt Schlaf zu den wichtigsten Regenerationsmaßnahmen. Auch von Athleten wird der erholsame Schlaf als effektive Erholungsmaßnahme eingestuft. Quantität und Qualität des Schlafes haben einen Einfluss auf die sportliche Leistung des Athleten. So konnte zwischen einer ausreichenden Schlafdauer und der sportartspezifischen Leistungsfähigkeit bzw. der Verletzungsanfälligkeit der Athleten eine signifikante Korrelation nachgewiesen werden. Interventionen mit dem Ziel, Schlafdauer und Schlafqualität zu verbessern, führen zu einer schnelleren Regeneration und besseren Leistungsfähigkeit des Athleten.*

## Das #careholdervalue-Coaching-Programm

Die #careholdervalue arbeitet wissenschaftlich fundiert; “evidence based” wird zur “real world solution”. Folgende Module bieten wir unseren Sportlern an:

- Ausführliches Erstgespräch und Aufklärung über den Coachingprozess
- Dokumentation des Gesundheitsstatus (Vorsorgeuntersuchungen, Vorbefunde, Verletzungen, Erkrankungen) und Anlage einer digitalen Athletenakte
- 1 wöchige Schlafanalyse mittels Schlafprotokoll und Schlafracker
- Auswertung der Schlafanalyse mit Beurteilung der Schlaffeffizienz evtl. Schlafstörungen und Besprechung der Ergebnisse
- Durchführung eines ca. 90 tägigen Schlaftrainings unter Berücksichtigung der individuellen Chronobiologie und zirkadianen Rhythmik, der individuellen Trainings- und Wettkampfbelastung und des persönlichen Umfeldes
- Optimierung des persönlichen Schlafrhythmus und der persönlichen Schlafausstattung
- Ernährungsanalyse und Etablierung einer schlaffördernden Sporternährung (Basisernährung, sportartspezifische Ernährung, Trainings- und Wettkampfernährung)



## Unser Lehrgang zum zertifizierten „Schlaf- und Regenerationstrainer nach Deutschland lernt schlafen“

Die Kursentwicklung hat in Kooperation mit dem **Institut STI-MEHN** an der **Steinbeis+Akademie** stattgefunden. Das STI-Institut ist ein Unternehmen in der Holdingstruktur der **Steinbeis-Hochschule Berlin**.

*Was im Ausland schon fast normal ist, steckt hier in Deutschland noch in den Kinderschuhen. Ernährung und Sport sind zwei Säulen, die seit Jahren bekannt und geachtet sind. Nun ist Schlaf und Regeneration auf dem Vormarsch und wir sind mit "Deutschland lernt schlafen" die ersten, die einen Lehrgang in dieser Form anbieten.*

*Für unsere Lehrgangsteilnehmer, haben wir diverse Zielgruppen, welche wir mit dem Programm „Deutschland lernt schlafen“ zum Erfolg führen.*

- *Leistungs- und Profisportler*
- 
- *Breitensportler*
- 
- *Menschen mit dem Ziel der Gewichtsreduktion*
- 
- *Frauen in Doppelrollen (Familie / Beruf)*
- 
- *Firmen (BGM)*
- 
- *Verbände und Organisationen*



*und jeden Menschen der einfach Leistungsfähiger und gesünder sein möchte.*

*Wir als **#careholdervalue** bieten aber auch die interne Ausbildung und Begleitung für Vereine und Verbände an. Gerade im Sportbereich sind wir stark vertreten. Wir entwickeln individuelle Konzepte für eine interne Betreuungsstruktur zu den Themen „Schlaf- und Regeneration“.*

## Unsere Vorträge, Workshops und Seminare

In Anlehnung an unser Programm „Deutschland lernt schlafen“, bieten wir Vorträge, Workshops und Seminare an.

Unsere Vorträge betreffen allerdings nicht immer „nur“ den Sportbereich, sondern auch Firmen und Unternehmen aller Art. Unser Thema **„zur Goldmedaille in Deiner persönlichen Disziplin“**, zeigt zwar auf das wir dem Sport sehr eng verbunden sind, aber der Ansatz ist ein Anderer:

Leistungs- und Profisportler sind häufig Vorbilder in Disziplin und Durchhaltevermögen. Alles was Leistungsfähigkeit und Gesunderhaltung dient, wird von Sportler in Augenschein genommen. Daher gibt es das Thema „Schlafcoaching“ im Sportbereich bereits seit den 90er Jahren, aber in 94% der deutschen Wirtschaftsunternehmen, steckt das Thema bis heute noch komplett in den Kinderschuhen.

Wir vermitteln, warum man „Schlaf- und Regenerationsmanagement“ in viele Bereiche des täglichen Lebens übertragen sollte. Egal ob beruflich, privat, sozial oder rein gesundheitlich.

Wir zeigen auf, warum Sie deutlich schlechter schlafen als Sie sollten bzw. könnten und welche Auswirkungen das auf Ihren Körper hat. Geben Sie uns 30 Minuten und Sie verstehen, dass auch Sie Ihre Leistungsfähigkeit deutlich verbessern können bzw. sollten.



### Unsere Vorträge für den Sportbereich!

Für Sportler, Vereine und Verbände sind die Vortragsinhalte praxisorientierter auf den jeweiligen Sportbereich bzw. die jeweilige Sportart bezogen und beinhalten intensiver das individuelle „Regenerations- und Stressmanagement“ um Psyche und Physis langfristig zu stärken.

Careholdervalue-Institut für Schlaf- und Regenerationsthemen  
Dr. Michael Coll und Bjoern Steinbrink GbR  
Morianstrasse 45  
42103 Wuppertal  
[www.careholdervalue.de](http://www.careholdervalue.de)  
[kontakt@careholdervalue.de](mailto:kontakt@careholdervalue.de)



*In Kooperation mit dem Institut STI-MEHN der  
Steinbeis+Akademie. Das STI-Mehn-Institut ist ein Unternehmen  
in der Holdingstruktur der Steinbeis-Hochschule Berlin*

