



# MENTAL HEALTH



## NEUROWISSENSCHAFTLICH FUNDIERTE VORTRÄGE

45-90 Minuten + Q&A, Virtuell oder vor Ort, Deutsch oder Englisch  
Trend „Mental Health“ & Wissenschaftliche Auseinandersetzung  
Best Practices und sofort anwendbare Take-Homes  
Erfahrener Speaker mit fundiertem Hintergrundwissen  
Kosten 950 - 1.250 Euro



**Resilienz neurowissenschaftlich verstehen** | Details auf Seite 2

**Mentale Fitness & Mentaltraining erklärt** | Details auf Seite 3

**Das Gehirn neurosmart verstehen und nutzen** | Details auf Seite 4

**Ernährung und Mentale Fitness** | „Ein voller Bauch studiert nicht gern“

Ernährung und unterschiedliche Ernährungsformen (neuro)wissenschaftlich verstehen. Was passiert in unserem Gehirn je nach Menge, Zeitpunkt und Zusammensetzung der Mahlzeit? Haben verschiedene Ernährungsformen Auswirkungen auf Fokus, Regeneration und Kreativität? Zudem konkrete Ansätze um das besprochene selbst auszuprobieren sowie realistische Empfehlungen, ohne eine komplette Umstellung vornehmen zu müssen.

**Schlaf und Mentale Fitness** | „Augen zu, Hirn aus... oder doch nicht?“

Schlaf verstehen und optimieren - Was passiert beim Schlafen im Gehirn? Schlafvorbereitung, Einschlafphase, Tiefschlaf, Aufwachphase. Externe und interne Faktoren, die diese Phasen beeinflussen können. Welche Trainings gibt es, um bestimmte Phasen des Schlafs zu optimieren.

**Routinen für Mentale Gesundheit** | „Ein Blick in den Gehirn-Baukasten“

Welche kleinen Optimierungen kann ich im Alltag, Beruf, Freizeit vornehmen? Welche Umstellungen reichen schon, um etwas zu bewirken? Wie verbessere ich meine Achtsamkeit für mich selbst und anderen gegenüber?

# WORTFRAG

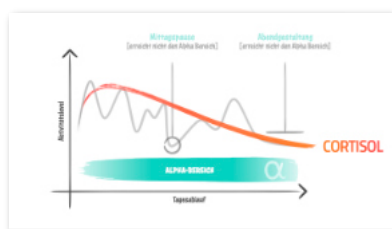
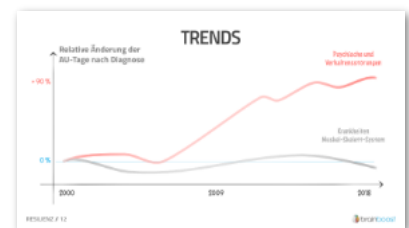
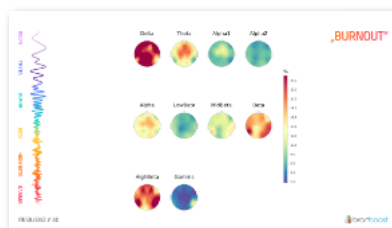
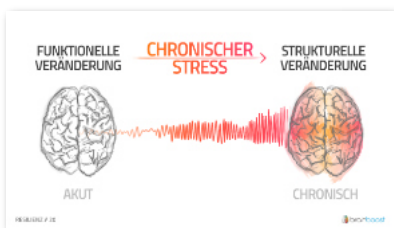


## RESILIENZ NEUROWISSENSCHAFTLICH VERSTEHEN EIN LEITFADEN FÜR DIE HERAUSFORDERUNGEN UNSERER ZEIT

45-60 Minuten + Q&A, Virtuell oder vor Ort, Deutsch oder Englisch  
Trend „Mental Health“ & Wissenschaftliche Auseinandersetzung  
Experiment, Messdaten, Modelle, Case Studies  
Best Practices und sofort anwendbare Take-Homes  
Erfahrener Speaker mit fundiertem Hintergrundwissen  
Kosten 950 Euro

Der Keynote / Impulsvortrag „Resilienz wissenschaftlich verstehen“ zeigt die Relevanz des „Mental Health“ Trends sowie den Einfluss auf Gesellschaft und Wirtschaft. Wissenschaftliche Begriffe, Definitionen und Erklärungsmodelle werden verständlich und unterhaltsam erklärt. Ein Video von einem Stress-Test Experiment zeigt Messtechniken und die körperlichen Auswirkungen von mentalem Stress.

Basierend auf dem dadurch geschaffenen Verständnis werden Case Studies und Best Practices besprochen. Die Anwendungstipps stoßen dank wissenschaftlichen Belegen auf eine hohe Akzeptanz. Abschließend werden aktuelle Entwicklungen und Zukunftstechnologien erläutert.



# WORTTRAG

## MENTALE FITNESS & MENTALTRAINING ERKLÄRT VOM KRAFTRAUM IN DAS FITNESS-STUDIO FÜRS GEHIRN



45 Minuten + Q&A, Virtuell oder vor Ort, Deutsch oder Englisch möglich

Trend „Mental Health“ im Vergleich zum „Fisnesstrend“

Parallelen der Trainingsmodelle für körperliches und mentales Training

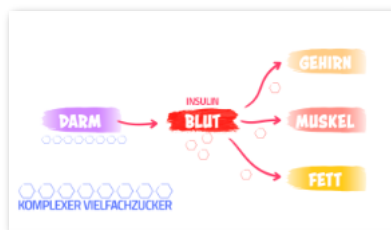
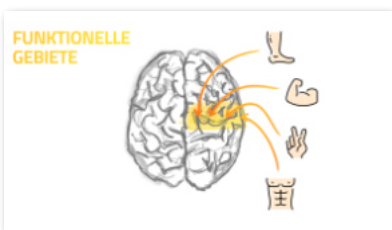
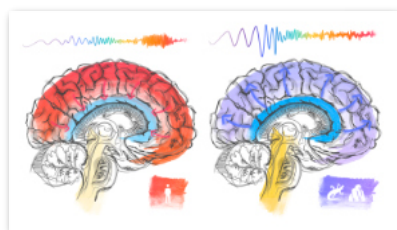
Einfluss von Ernährung und Bewegung auf Gehirntraining und sofort anwendbare Take-Homes

Erfahrener Speaker mit fundiertem Hintergrundwissen

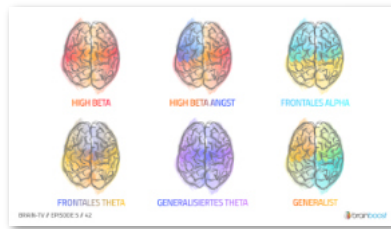
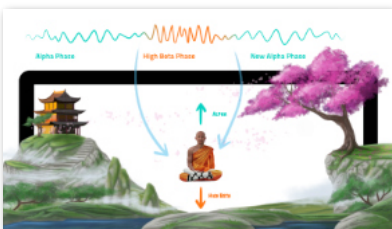
Kosten 950 Euro

Der Keynote / Impulsvortrag „Mentale Fitness“ zeigt die Prallelen des „Mental Health“ Trends zur Entwicklung der körperlichen Fitness über die letzten Jahrzehnte sowie den Einfluss auf Gesellschaft und Wirtschaft. Trainings- und Lernmodelle, welche sowohl für körperliches als auch mentales Training greifen, werden verständlich und unterhaltsam erklärt. Zudem werden die Einflüsse von Sport und Ernährung auf die mentale Leistungsfähigkeit aufgezeigt. Ein Video von einem Stress-Test Experiment zeigt Messtechniken und die körperlichen Auswirkungen von mentalem Stress.

Basierend auf dem dadurch geschaffenen Verständnis werden die neuesten Möglichkeiten für professionelles mentales Training gezeigt und mit praktischen Übungen unterfüttert. Abschließend werden aktuelle Entwicklungen und Zukunftstechnologien erläutert.



POWER NAP				
10-20	30	60	90	
MINUTEN	MINUTEN	MINUTEN	MINUTEN	
ALPFAWACHEN VERARBEITUNG	FIT GERING	MÜDE HÖHER	MÜDE HOCH	FIT HOCH





# WORTTRAG

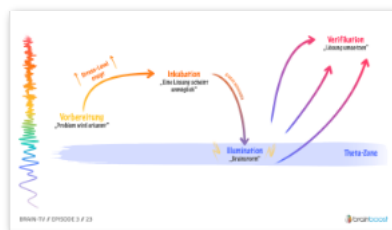


## DAS GEHIRN NEUROSMART VERSTEHEN & NUTZEN

60-90 Minuten + Q&A, Virtuell oder vor Ort, Deutsch oder Englisch  
 Neurowissenschaftlicher „Crash-Kurs“ für die Grundlagen  
 Vertiefung der 3 Kernbereiche Fokus, Regeneration und Kreativität  
 Best Practices und sofort anwendbare Take-Homes  
 Erfahrener Speaker mit fundiertem Hintergrundwissen  
 Kosten 1.250 Euro

Der Keynote / Impulsvortrag „Das Gehirn NeuroSmart verstehen & nutzen“ führt die Teilnehmer in den Bereich der angewandten Neurowissenschaften ein. Fachbegriffe, Definitionen und Erklärungsmodelle werden verständlich und unterhaltsam erklärt. Anschließend werden die 3 wichtigen Bereiche Fokus, Regeneration und Kreativität, welche wir als 3 wichtige Soft-Skills einschätzen, vertieft.

Basierend auf dem dadurch geschaffenen Verständnis werden Case Studies und Best Practices besprochen. Die Anwendungstipps stoßen dank wissenschaftlichen Belegen auf eine hohe Akzeptanz. Abschließend werden aktuelle Entwicklungen und Zukunftstechnologien erläutert.



### KREATIVITÄT DOS & DON'TS

<b>SICHERHEIT</b>	<b>ERGEBNISOFFEN, ANERKENNUNG</b>	<b>KRITIK, (ABGABEDRUCK, KONKURRENZ)</b>
<b>RUHE</b>	<b>ITERATIVES VORGEHEN</b>	<b>ZEITDRUCK, LÄRM, UNTERRECHNUNGEN</b>
<b>INSPIRATION</b>	<b>UMGEBUNG, METHODEN</b>	<b>GERADLINIGKEIT, VERSCHLOSSENHEIT</b>
<b>AKTIVE UNTERSTÜTZUNG</b>	<b>ABWECHSLUNG, BEWEGUNG</b>	<b>SITZEN, COMPUTER</b>

### ALPHA STATE

Wachheit / Problemstellung / Low-Energy

**α** B-12 Hz

Setze oder stelle dich in eine aufrechte, bequeme Position.  
 Schließe die Augen und atme tief durch. Spüre, wie dein Atem sich durch die Nase über die Lunge in den Bauch ausbreitet.  
 Atme ein paar Mal tief durch.

