



Einfach machen!

Keine Angst vor Veränderungen...

Die Welt dreht sich immer schneller. Und wir mit ihr. Die „Digitalisierung“ verändert sämtliche Bereiche unseres Lebens. Seeleute wissen, auf einem Schiff im Sturm muss man sich bewegen. Denn wer still stehen bleibt, kippt um. Dennoch fallen uns Veränderungen oft schwer. Jeder liebt zwar den Fortschritt, jedoch kaum einer den Wandel. Gewohnheiten zu ändern ist anstrengend. Ängste stehen uns oft im Weg und lähmen jede Bewegung. Dabei sind ständige Veränderungen eine der wesentlichen Konstanten unseres Gehirns.

Der Vortrag beschreibt spannend und anschaulich die neurobiologischen Grundlagen von Veränderung und Wandel. Er zeigt eindrucksvoll, wie wir unsere Fähigkeiten und geistigen Leistungen entwickeln können, wenn wir uns immer wieder neuen Herausforderungen stellen. Der Vortrag beschreibt Chancen und Fallstricke von Gewohnheiten und stiftet Sie an zu gelegentlichen Revolutionen gegen sich selbst und Ihre Komfortzonen. Er verrät, durch welche Faktoren Mensch und Gehirn wachsen und erläutert, warum wir fast immer von Veränderung profitieren, wenn wir uns auf sie einlassen. Der Vortrag unterstützt Sie beim konstruktiven Umgang mit Ängsten und Sorgen. Er gibt Ihnen Techniken an die Hand, wie Sie Ihre negativen Impulse kritisch hinterfragen und eine gesunde emotionale Beziehung zu ihnen aufbauen können. Bekommen Sie den Kopf frei, und entwickeln Sie mehr Mut und Zuversicht.

Wer sich verändern möchte, sollte mit seiner Perspektive beginnen...

„Wandel und Wechsel liebt, wer lebt...“ (Richard Wagner)

Typ

Vortrag

Zielpersonen

Angestellte, Mitarbeiter

<i>Länge (Empfehlung)</i>		<i>60min, 75min, 90min</i>
<i>Humor</i>		
<i>Emotionen</i>		
<i>Wissenschaft</i>		
<i>Praxistipps</i>		

Die Inhalte werden immer wieder neu überarbeitet bzw. ständig angepasst. Beschreibung und übrige Angaben gelten somit unter Vorbehalt. Sie sind zudem prinzipiell als Empfehlungen zu sehen und bei Bedarf flexibel anpassbar. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.

Gehirn unter Strom – Umgang mit dem digitalen Alltagsstress

Chaos im Kopf ist ein typisches Problem in der heutigen Zeit. Ein permanenter Strom an Informationen und Aufgaben überfrachtet das Denken. Digitale Medien machen vieles leichter, aber zwingen uns ständig online präsent zu sein und verführen zum Dauerkonsum. Wir machen heute alles gleichzeitig, sind ständig abgelenkt und unterbrochen. Aufmerksamkeit kommt da leicht abhanden. Ein bisschen ADHS trifft uns heute alle. Typische Folgen sind Daueranspannung und Stress. Die Digitalisierung unseres Lebens hat auch Auswirkungen auf die Leistungen am Arbeitsplatz. Insgeheim wünschen wir uns mehr Tiefe und sehnen uns nach mehr Ruhe. Ein Blick ins Gehirn verrät Möglichkeiten zum klugen Umgang mit Reizflut und Multitasking. Der Vortrag zeigt Ihnen, wie Sie im digitalen Alltagsstress Zeit sparen und weniger Fehler machen, wie Sie Konzentration wiedererlangen und kreatives Denken bewahren können.

Bekommen Sie endlich wieder Ordnung in Ihre Gedanken und Ruhe in Ihren Tagesablauf, ob im Job oder in Ihrer Freizeit. Werden Sie wieder zum Herr über die Technologie. Der Schlüssel für einen klaren Geist und einen gesunden Verstand liegt in Ihrem Gehirn.

Sind Sie noch konzentriert...?

<i>Typ</i>	<i>Vortrag</i>
<i>Zielpersonen</i>	<i>Angestellte, Führungskräfte</i>
<i>Länge (Empfehlung)</i>	<i>60min, 75min, 90min</i>
<i>Humor</i>	

<i>Emotionen</i>		
<i>Wissenschaft</i>		
<i>Praxistipps</i>		

Die Inhalte werden immer wieder neu überarbeitet bzw. ständig angepasst. Beschreibung und übrige Angaben gelten somit unter Vorbehalt. Sie sind zudem prinzipiell als Empfehlungen zu sehen und bei Bedarf flexibel anpassbar. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.



Kopf oder Bauch?

Richtig entscheiden in Zeiten von Big Data

Der Mensch entscheidet über 100.000mal pro Tag. Doch was geht dabei eigentlich im Gehirn vor?

Wie wählen wir aus oder legen uns fest?

Heute sind Unmengen an Daten vorhanden und permanent verfügbar. Wir werden überschüttet mit Informationen, die uns helfen sollen klug zu entscheiden. Dabei zeigen neurowissenschaftliche Studien, dass unser Vorderhirn Informationen nur begrenzt aufnehmen und verarbeiten kann. Wie gelingt Entscheidungsfindung in Job und Alltag also möglichst treffsicher – gerade in diesen digitalen Zeiten?

Der Vortrag gibt einen Überblick über Möglichkeiten und Grenzen des Verstandes bei der Entscheidungsfindung. Sie erfahren, wie Menschen wirklich entscheiden und welche Motive sie umtreibt. Sie erfahren was echte Intuition ist und was dabei Spannendes in Kopf und Körper passiert. Wann kann man einem Bauchgefühl trauen? Wann sollte man es kritisch hinterfragen? Sie lernen, warum wir Fehler machen müssen und wie wir durch sie wachsen, wenn wir sie klug nutzen. Sie werden Techniken und Möglichkeiten kennen lernen, ihre Entscheidungssicherheit künftig zu erhöhen.

Auf einer Reise durch Ihr Gehirn werden Sie sich von einer neuen Seite kennen lernen – natürlich nur, wenn Sie sich dafür entscheiden...

Typ

Vortrag

Zielpersonen

*Unternehmer, Führungskräfte, Angestellte,
Allgemeinbevölkerung*

<i>Länge (Empfehlung)</i>		<i>60min, 75min, 90min</i>
<i>Humor</i>		
<i>Emotionen</i>		
<i>Wissenschaft</i>		
<i>Praxistipps</i>		

Die Inhalte werden immer wieder neu überarbeitet bzw. ständig angepasst. Beschreibung und übrige Angaben gelten somit unter Vorbehalt. Sie sind zudem prinzipiell als Empfehlungen zu sehen und bei Bedarf flexibel anpassbar. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.



Mythos Motivation – Was bewegt Mensch, Mitarbeiter und Mich?

Obwohl Motivation die Urkraft all dessen ist, was der Mensch je schuf, wurde sie viele Jahre kaum erforscht. Fast nirgendwo wurden daher so viele Mythen etabliert wie im Bereich der Motivationspsychologie. Erst seit einigen Jahren kennen wir zunehmend besser die Grundlagen von dem, was Menschen wirklich antreibt – und was nicht.

Die spannenden neurowissenschaftlichen und psychologischen Forschungserkenntnisse der letzten Jahre über die Entwicklung motivationaler Prozesse im Gehirn helfen Mitmenschen und uns selbst besser zu motivieren. Die Grundlage für jede Bewegung ist die Emotion. Der kluge Umgang mit psychischen und emotionalen Grundbedürfnissen kann daher helfen die eigenen Mitarbeiter zu begeistern, sie zu an das Unternehmen zu binden und ihre Bestleistung zu fördern. Sie werden durch den Vortrag anschauliche Beispiele an die Hand bekommen, wie Sie Ihre Mitarbeiter im Unternehmen motivieren können, ggf. sogar selbst zu mehr Eigenantrieb gelangen können.

Jeder Mensch ist motiviert – es fragt sich immer nur wofür? Motivation kann man kaum erzeugen. Aber man kann sie finden, wenn man an der richtigen Stelle sucht.

Lassen Sie sich (und andere) inspirieren...

Typ

Vortrag

Zielpersonen

Unternehmer, Führungskräfte, Mitarbeiter

Länge (Empfehlung)

60min, 75min, 90min



Die Inhalte werden immer wieder neu überarbeitet bzw. ständig angepasst. Beschreibung und übrige Angaben gelten somit unter Vorbehalt. Sie sind zudem prinzipiell als Empfehlungen zu sehen und bei Bedarf flexibel anpassbar. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.

Raus aus dem Stress – Aufblühen statt Ausbrennen durch Stärkung Ihrer Ressourcen

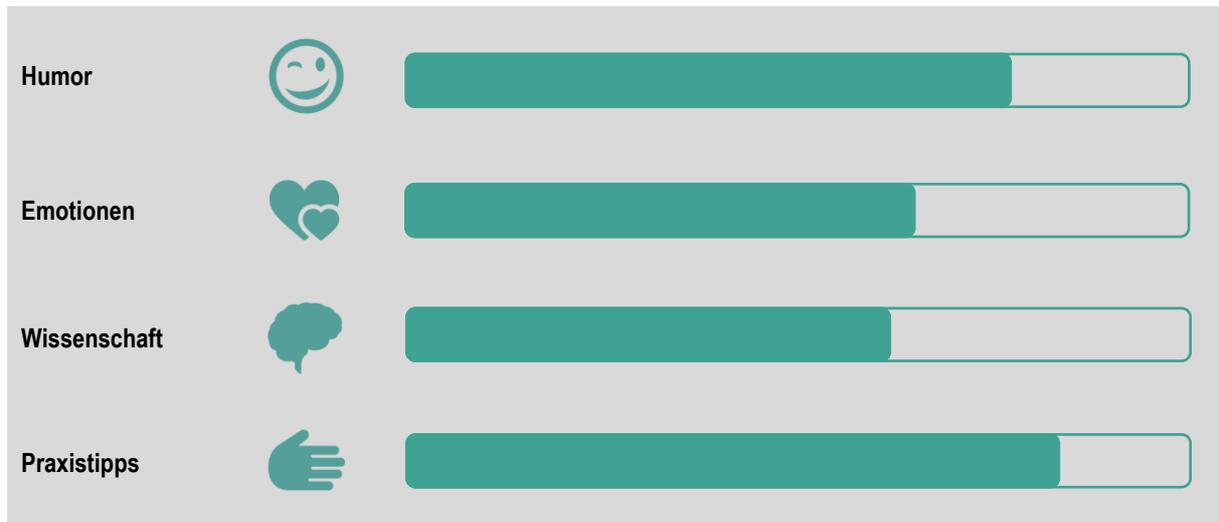
Psychische Beschwerden nehmen zu. Die Arbeitsausfälle aufgrund von Überlastung steigen seit Jahren. Der Begriff „Stress“ wird heute inflationär gebraucht, das Phänomen spaltet nach wie vor die Gemüter: Macht die moderne Arbeitswelt wirklich krank, oder erledigen Betroffenen das selbst? Warum reagieren Menschen so unterschiedlich auf Stress? Handelt es sich um eine Volksseuche oder ist alles bloße Panikmache?

Der Vortrag gibt einen differenzierten Überblick über das, was Stress wirklich ist (und was nicht). Sie werden lernen, was bei Stress in Ihrem Kopf passiert. Sie werden erleben, wann er Ihnen guttut, und wann er Ihnen schadet. Sie werden den Unterschied erkennen zwischen Stress und Strain.

Auf unserer gemeinsamen Reise durch das Gehirn werden Sie erfahren, was Sie brauchen, um sich gegen die Belastungen im (Arbeits-)Alltag zu wappnen. Entdecken Sie Ressourcen, die Ihnen helfen mit den Belastungen des Alltages besser fertig zu werden. Erkennen Sie Möglichkeiten einer gehirngerechten Erholung. Versuchen Sie die Perspektive zu wechseln. Investieren Sie in die Dinge, die Sie stark machen und psychisch ausgleichen.

Sie werden sehen, ein kluges Selbstmanagement braucht weder Arzt noch Medikamente. Es sind nicht die Bedingungen, die Ihr Leben diktieren, sondern es sind die Entscheidungen, die Sie selbst treffen...

Typ	Vortrag
Zielpersonen	Angestellte, Führungskräfte, Allgemeinbevölkerung
Länge (<u>Empfehlung</u>)	60min, 75min, <u>90min</u>



Die Inhalte werden immer wieder neu überarbeitet bzw. ständig angepasst. Beschreibung und übrige Angaben gelten somit unter Vorbehalt. Sie sind zudem prinzipiell als Empfehlungen zu sehen und bei Bedarf flexibel anpassbar. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.



In Zukunft kreativ – Von der Revolution zur Innovation

Kreativität ist die Voraussetzung für Innovation. Wer Ideen entwickelt, erobert Menschen und Märkte.

In einer agilen Arbeitswelt ist die Fähigkeit kreativen Denkens wichtiger denn je. Gute Ideen gehören zu den besonders wertvollen Rohstoffen des modernen Kapitalismus.

Trotz seiner Bedeutung ist Kreativität wissenschaftlich lange nicht ernsthaft erforscht worden. Entsprechend wenig wusste man bislang über Hintergründe und Möglichkeiten ihrer Entwicklung. Erst in den letzten Jahren wächst die Kenntnis darüber, was das Denken beflügelt – und was es bremst.

Der Vortrag beschreibt die spannenden neurowissenschaftlichen Erkenntnisse zur Kreativität und demonstriert, unter welchen Bedingungen diese Eigenschaft besonders gut gedeiht. Sie erfahren, was Ihr Gehirn braucht, um Ideen zu produzieren und diese weiter zu entwickeln.

Entdecken Sie die Balance zwischen Reizreichtum und Ruhe, zwischen Präparation und Inkubation. Lernen Sie, wie eine kluge Arbeitsplatzgestaltung das Fließen der Gedanken verbessert. Üben und trainieren Sie anhand ausgewählter Beispiele Ihren divergenten Einfallsreichtum.

Nach dem Vortrag werden Sie erkennen, Kreativität ist keine Eigenschaft, sondern ein Denkstil, den Sie beeinflussen können.

Inspirieren Sie sich am besten einfach selbst...

Typ

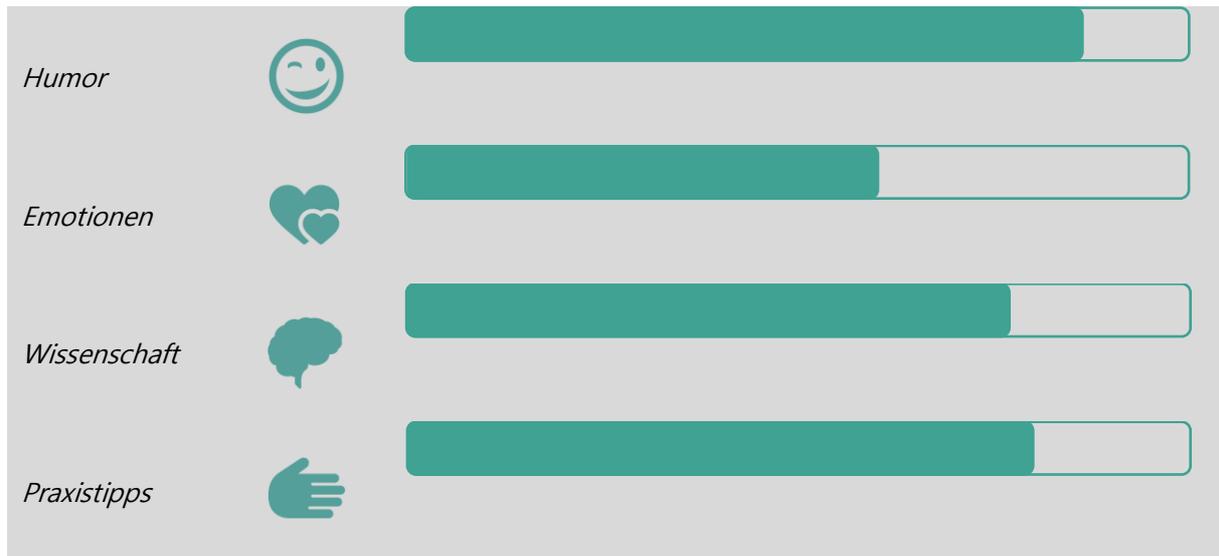
Vortrag

Zielpersonen

Führungskräfte, Angestellte, Allgemeinbevölkerung

Länge (Empfehlung)

60min, 75min, 90min



Die Inhalte werden immer wieder neu überarbeitet bzw. ständig angepasst. Beschreibung und übrige Angaben gelten somit unter Vorbehalt. Sie sind zudem prinzipiell als Empfehlungen zu sehen und bei Bedarf flexibel anpassbar. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.