

Das Gehirn als Muskel

Mentale Fitness für Fokus und Resilienz am modernen Arbeitsplatz



Monika Antoniadis
Brain & Leadership Coach
www.synapsensecoaching.com





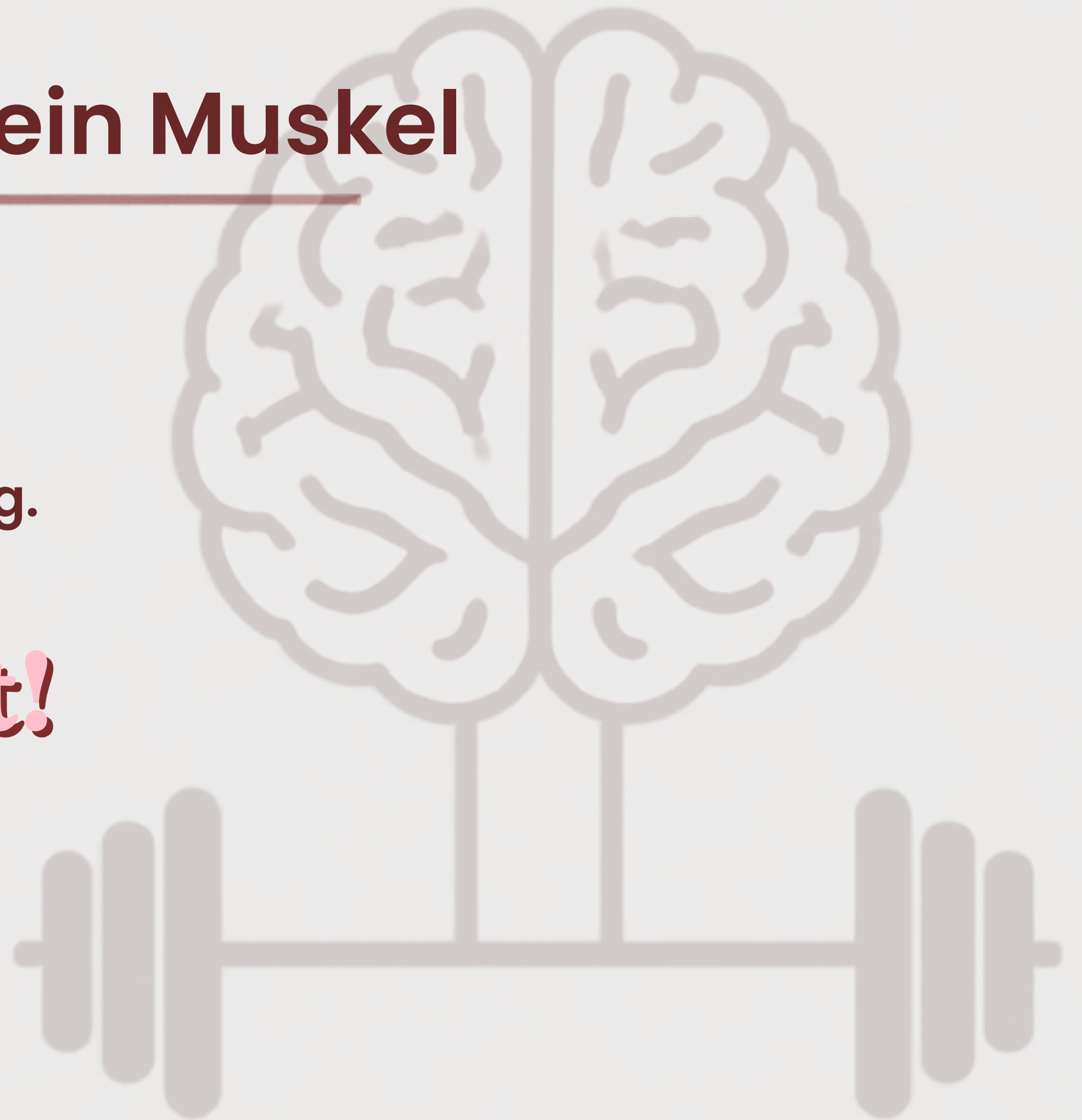
Stärkung von Fokus & Konzentration

-ÜBUNG-

Das Gehirn ist wie ein Muskel

Das Gehirn verändert sich
durch Erfahrungen und Training.

Use it or lose it!



Belastungstest für Ihr Gehirn

(Lachen ist ausdrücklich erlaubt — und ein gutes Zeichen!)

–ÜBUNG–



Bewegung & Denken

Neurogenese

Neue neuronale Verbindungen



Neue Wege im Gehirn



Mehr Leistung

Mentale Flexibilität

–ÜBUNG–



Mentale Fitness

braucht

2

Säulen

Neue Trainingsreize

Koordination, kognitive Herausforderungen,
Kreuzbewegungen

Neues lernen: Sprache, Musik, Tanz, Jonglieren

Richtige Unterstützung

Erholung: Schlaf, echte Pausen, kein Scrollen

Ernährung: Omega-3-Fettsäuren, Vitamin D

Aufmerksamkeit & Ruhe

-ÜBUNG-





*Ein gut vernetztes Gehirn ist
ein irrsinnig leistungsfähiges!*



Monika Antoniadis
Brain & Leadership Coach
www.synapsensecoaching.com