Insights aus den Neurowissenschaften

Was unterstützt unser Gehirn im Arbeitsalltag?

NEUROSCIENCE
CONSULTING
Think | Feel | Change

Wir sind Gedankenriesen und Umsetzungszwerge



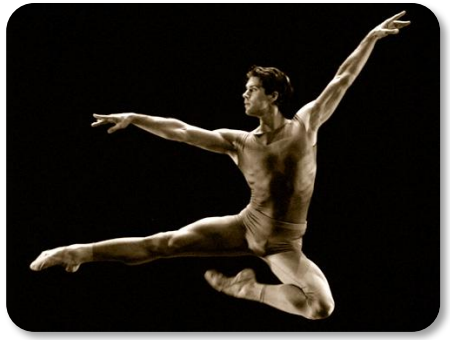


Dir Hirnwissenschaften konnten zeigen, dass Trainings ohne praktische Übungen und Wiederholungen verschwendete Zeit sind

Gesunde Routinen in der Arbeit zu etablieren, ist wie das Ballet zu erlernen….



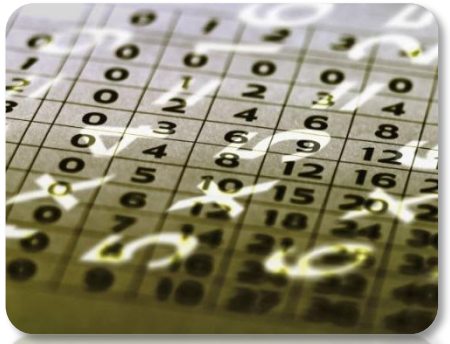
=



Glaubst Du, dass er das während eines zweitägigen Seminars gelernt hat, während er PowerPoint angestarrt hat?!

…und hat nichts mit Faktenlernen zu tun!

≠



“Hirn-Anstupser” zur nachhaltigen Umsetzung











Die Beschaffenheit unserer Gedanken bestimmt unsere Gesundheit



Foto: University of Minnesota Medical School

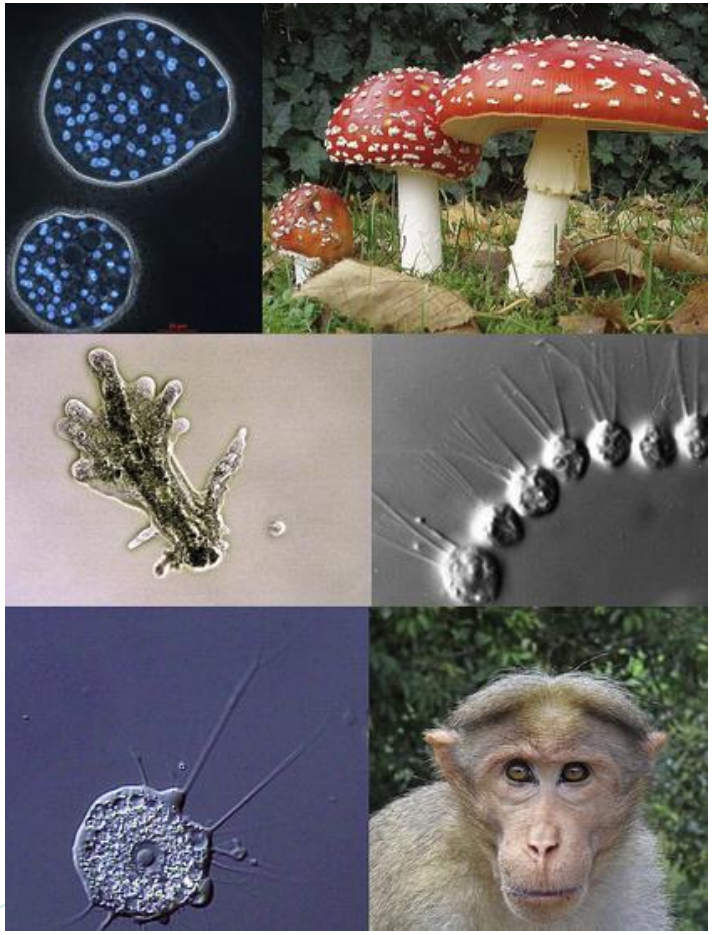


Gehirn 1.0 trifft auf eine Welt 4.0



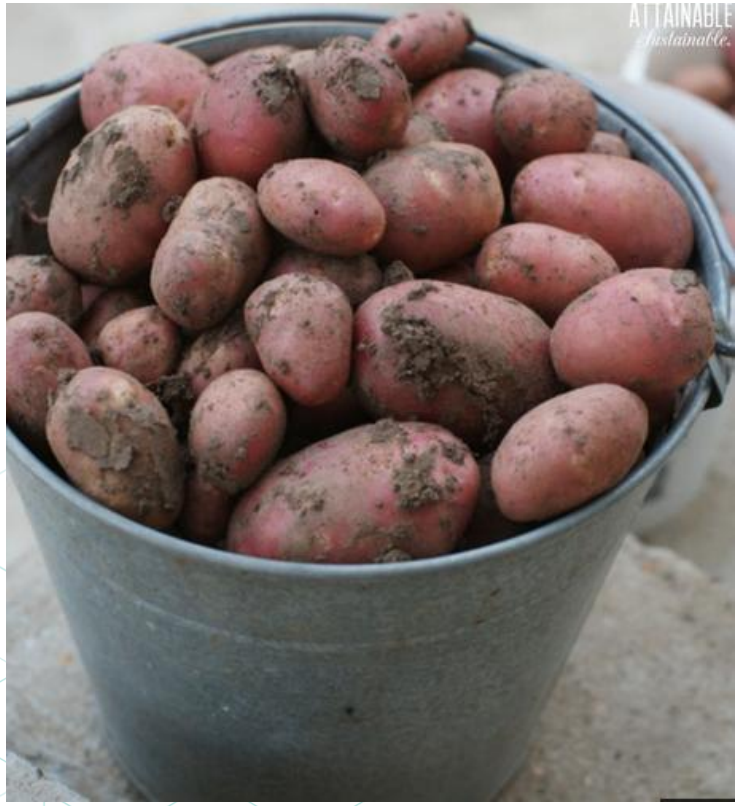


Wir sind Organismen und keine Agenten





Unser System ist nicht für die Moderne gebaut







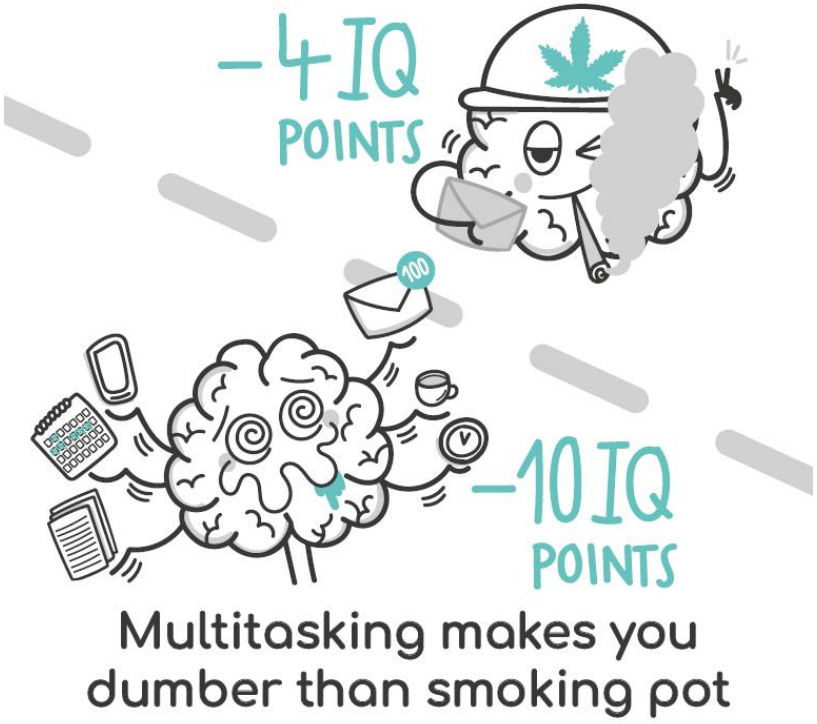
Metathesiophobie



„Der einzige Mensch, der Veränderungen mag, ist ein Baby mit vollen Windeln.“

Mark Twain
(wahrscheinlich)

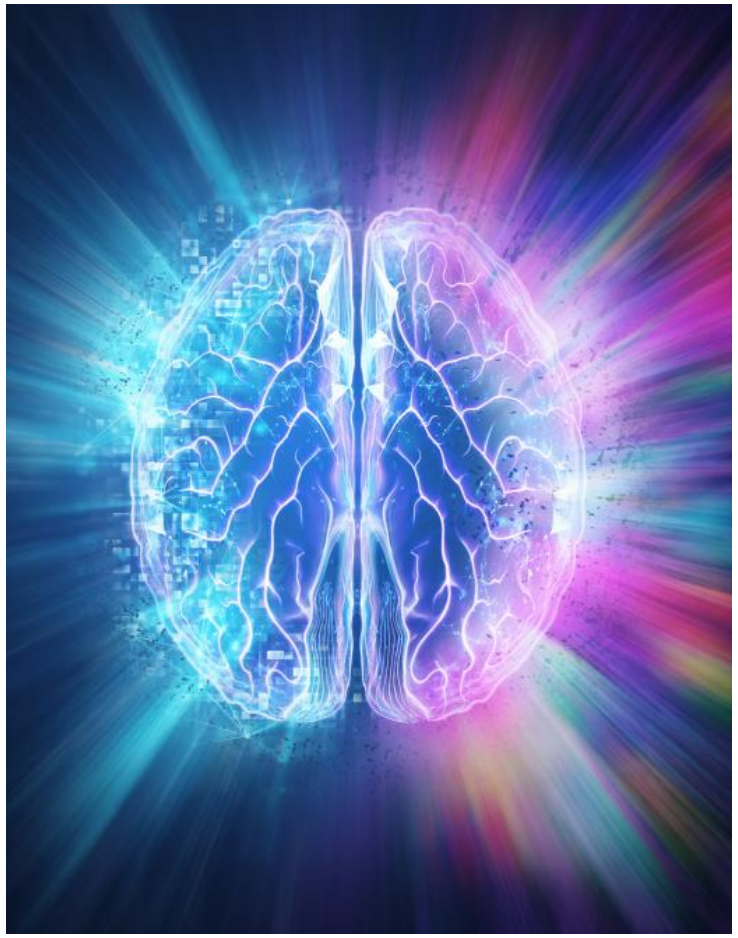
Aktivität entspricht nicht Produktivität



Wo ist eigentlich unser Arbeitsplatz? Im Gehirn?











Durch Optimismus heilen wir schneller nach Herzinfarkten, Krebs, Infektionen und Schlaganfällen



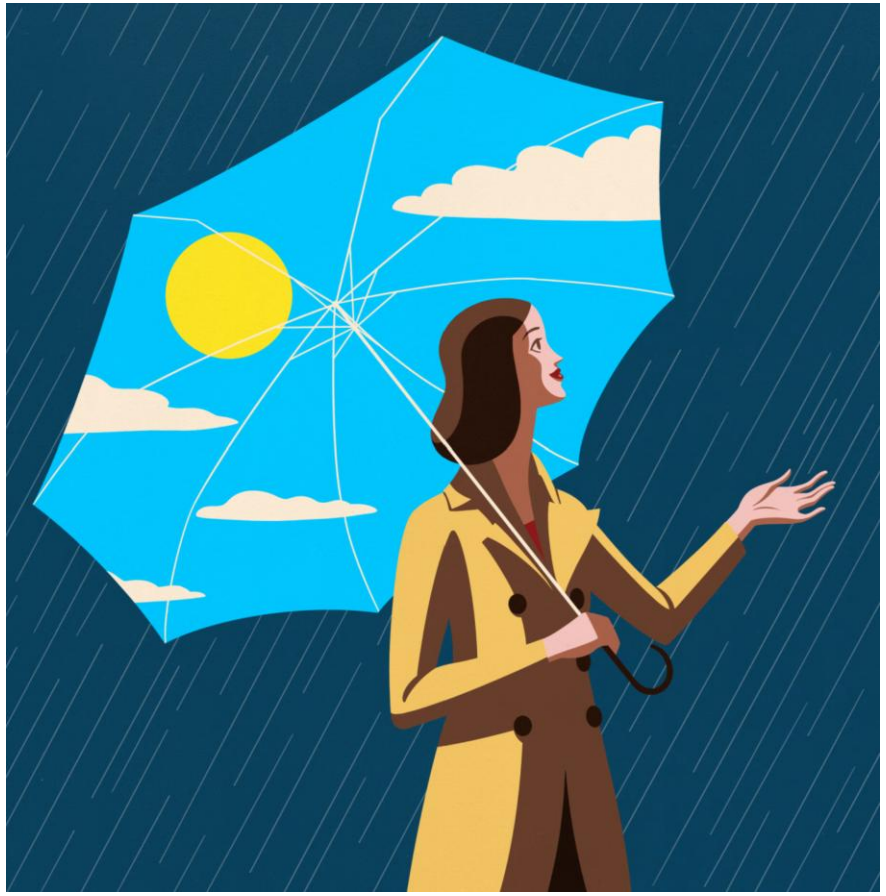


Illustration: Jon Krause

Negative Emotionen führen zu einem Tunnelblick



Optimismus macht uns kreativer, verbundener, effizienter und gesünder



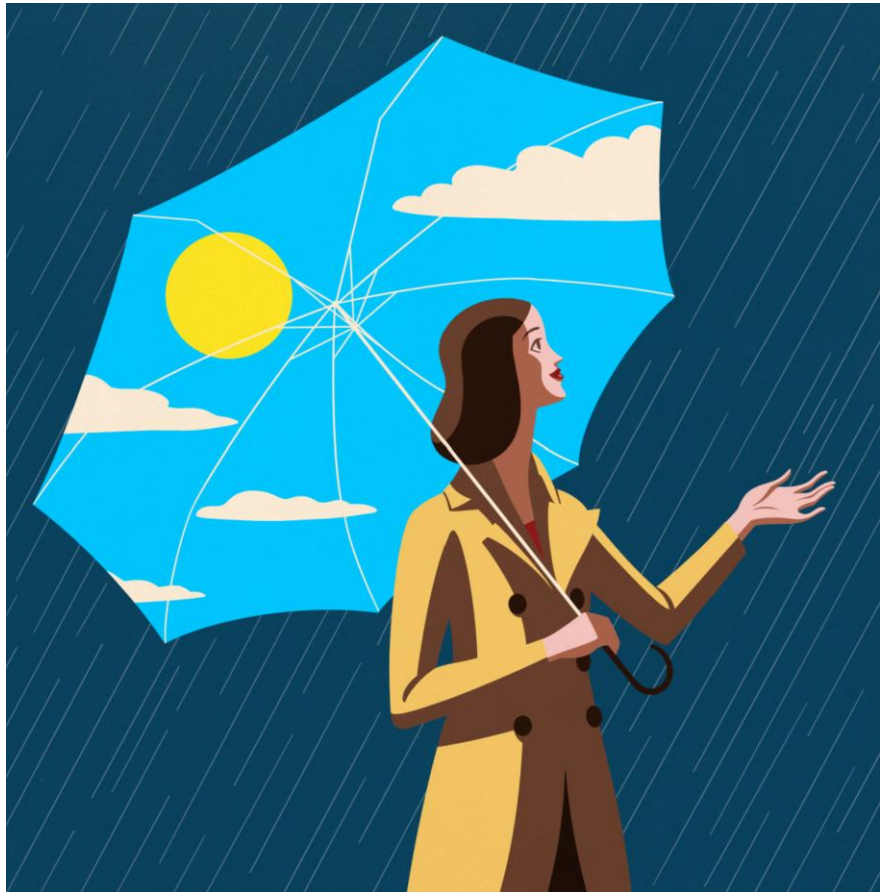
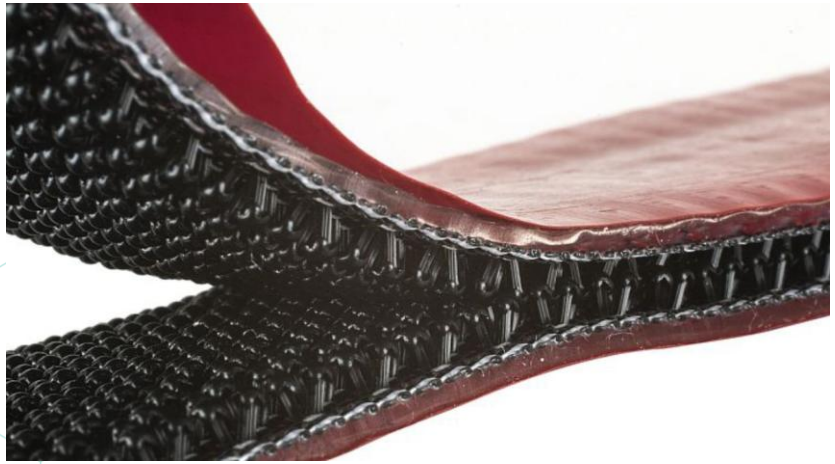
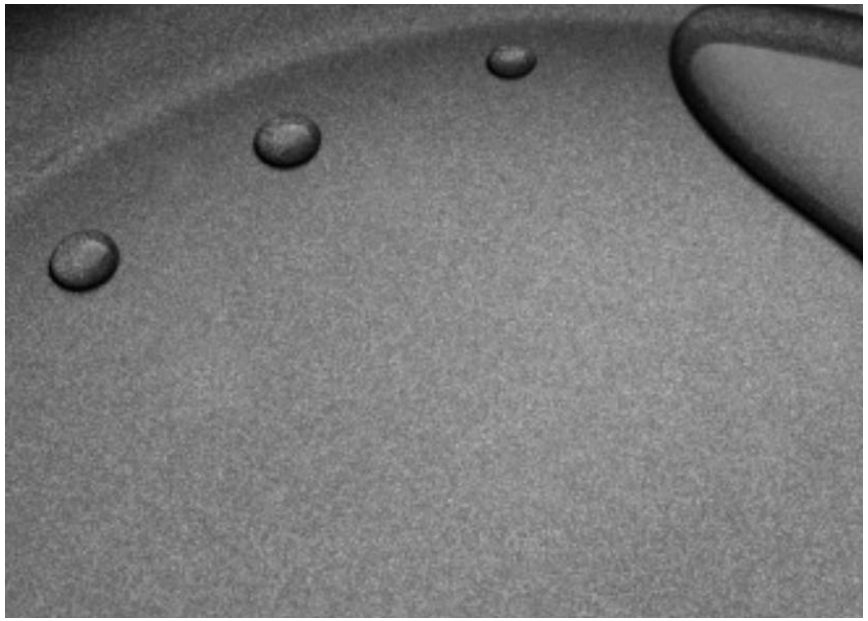


Illustration: Jon Krause

Die menschliche Faszination am Defizit





Werde ein Umsetzungsriese

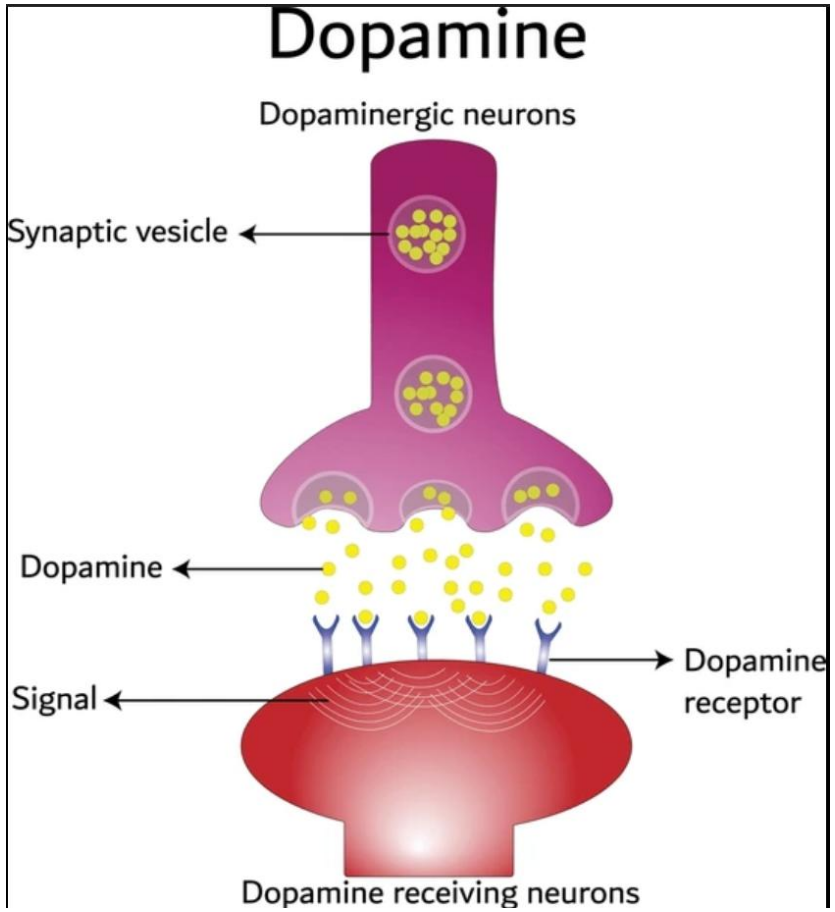


Wir sind wie Kakteen im Regenwald



Unser System Mensch ist für die Steinzeit gebaut





Die Auswirkungen der A-sozialen Medien





Der wichtigste Muskel: use it or lose it

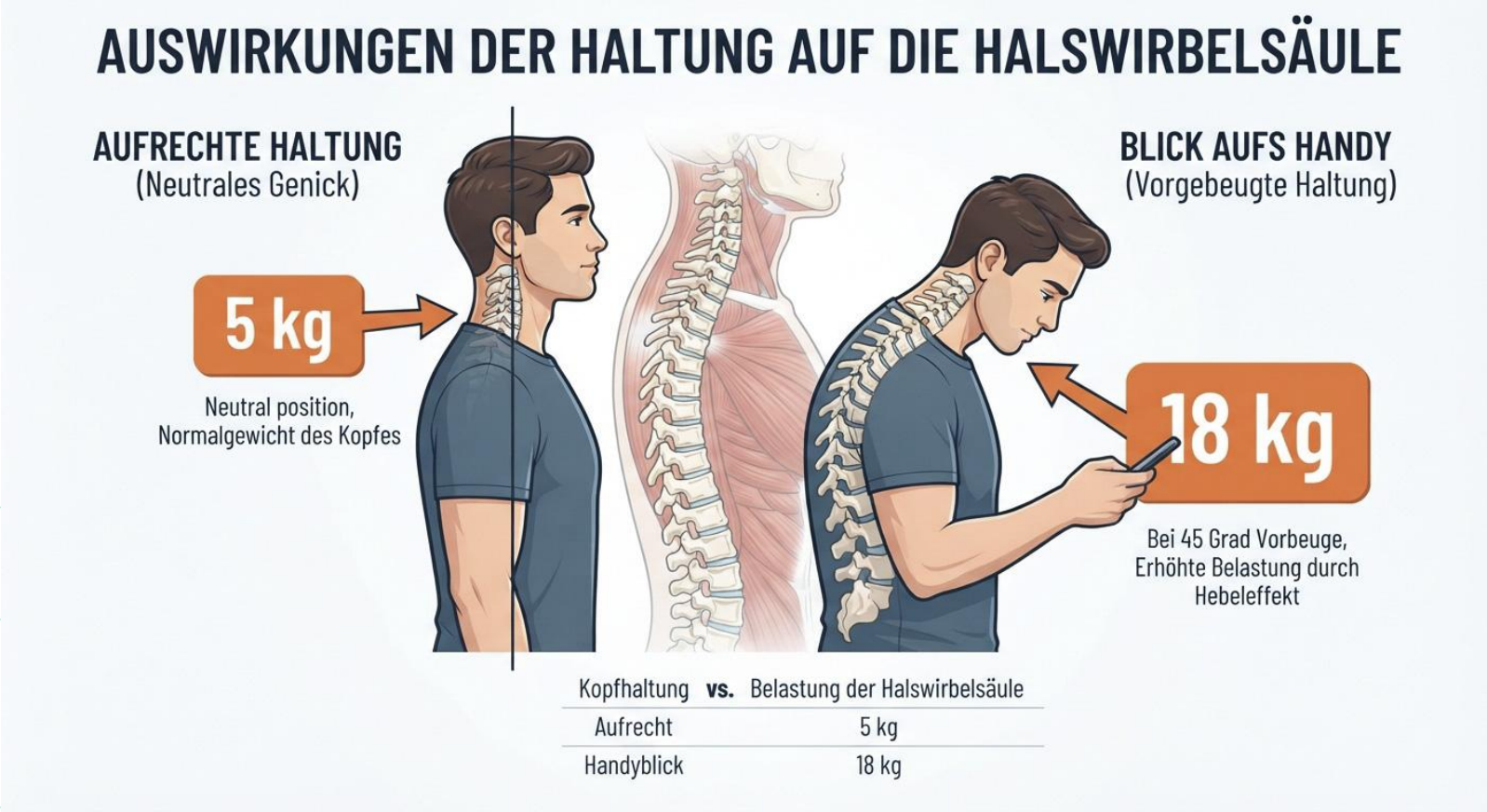
Ohne ChatGPT



Mit ChatGPT

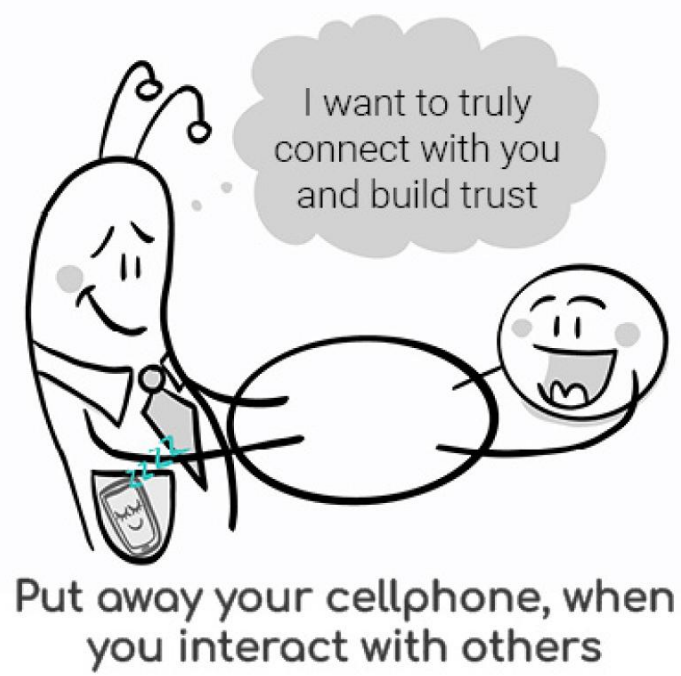


Ein Kleinkind auf der Wirbelsäule

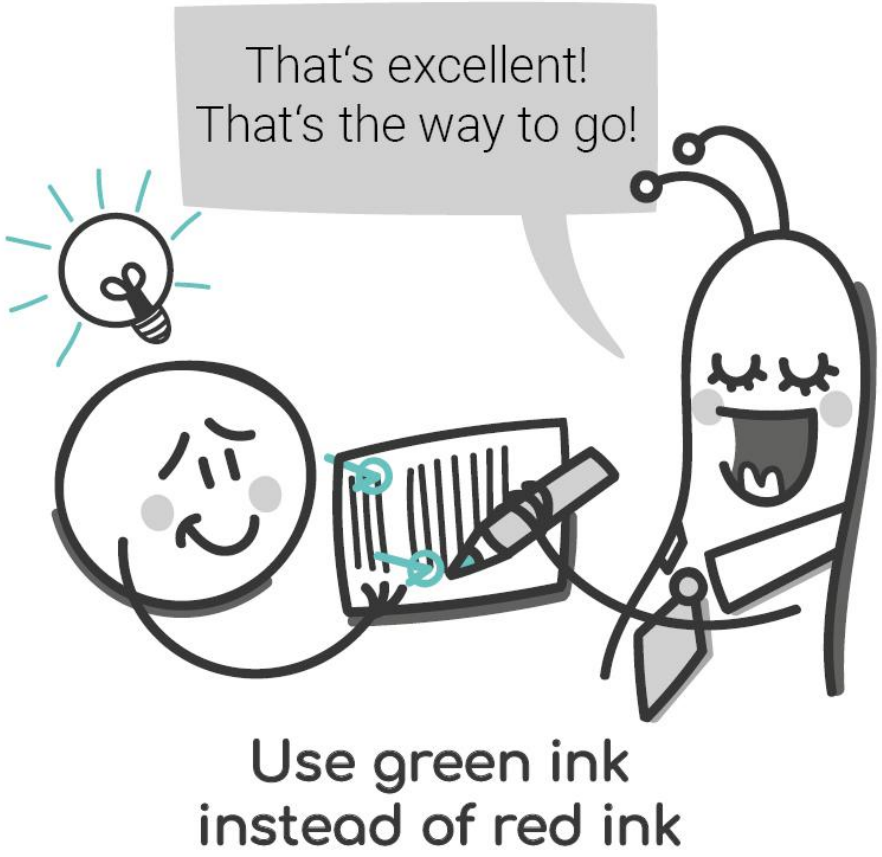


Werde ein Umsetzungsriese





Werde ein Umsetzungsriese



„Nach müde kommt blöd“

Die Wichtigkeit von Schlaf



LUXen





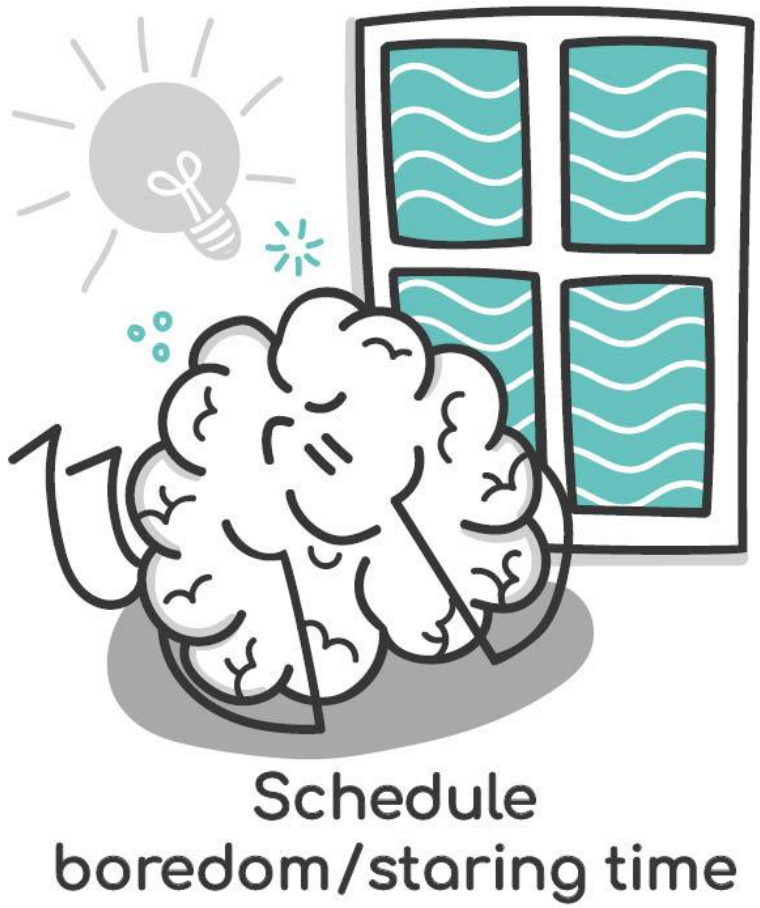


Die Kraft der Langeweile und des Shinrin-yoku



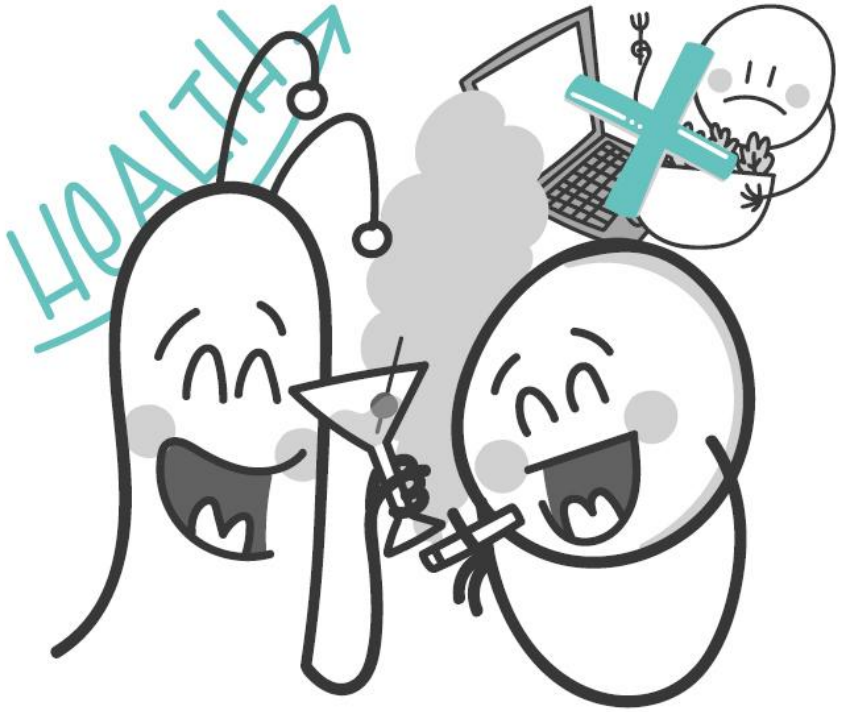





Schedule
boredom/staring time

Verbundenheit = Gesundheit und Glück





It is healthier to drink and smoke with others than to eat a salad alone

Wir sind Gedankenriesen und Umsetzungszwerge



LUXen: Versuche Meetings ins Grüne zu verlegen



NIXen: Gebe Dich Deinen Starr/Müdigkeits-momenten hin



JUXen: Verbinde Dich mit Deinem Team

Der Werkzeugkasten fürs Gehirn – jetzt als Buch!

