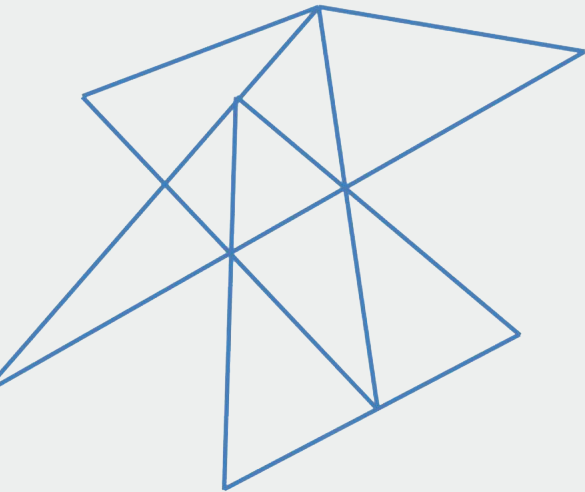


Stark im Kopf - stark im Business!

Wünschen Sie sich auch manchmal einen „Turbolader“ für das Gehirn? Gerade, wenn es mal wieder besonders stressig ist, weil Pingpong von Handy, E-Mails & Co. Sie permanent beim Arbeiten stört und Sie das Gefühl haben, den ganzen Tag zu rotieren, aber nichts geschafft zu kriegen?



Wie viele Dreiecke sehen Sie?

„Den berühmten „Schalter“ für das Gehirn gibt es leider nicht“, erklärt Vera Thumsch, Coach und Gedächtnistrainerin aus Leinfelden-Echterdingen. Hirnforschung und Neurowissenschaften liefern jedoch täglich neue Erkenntnisse darüber, wie das Gehirn tickt und welche Möglichkeiten es gibt, um sich auf den Punkt topfit zu machen und auch über längere Zeiträume mental stark zu sein.

Wer sich dieses Wissen zunutze macht und gezielt einsetzt, verbessert nachweislich Konzentration und Auffassungsgabe sowie die Fähigkeit, sich schnell(er) auf neue Situationen einstellen zu können – drei Schlüsselkompetenzen im Zeitalter der Digitalisierung, um der Konkurrenz immer einen kleinen, doch wesentlichen Schritt voraus zu sein.

„Mentale Fitness ist aktiv steuerbar und auch trainierbar“, erläutert Vera Thumsch. Der Knackpunkt ist – wie so oft – das TUN, d. h. Ideen oder neu erlernte Methoden tatsächlich einmal für sich auszuprobieren. Nur so stellt man fest, ob sie für den persönlichen Methodenkoffer geeignet sind oder nicht. Deshalb ermuntert die Trainerin ihre SeminarteilnehmerInnen immer dazu, aktiv zu werden und bewusst neue Methoden oder Verhaltensweisen zu testen.

Fünf praktische Tipps - die Ihren Kopf stärken!

Richtig frühstücken verbessert den IQ:

Nehmen Sie sich morgens Zeit und gönnen Sie sich ein schönes Frühstück. Damit tun Sie sich gleich in zweifacher Hinsicht etwas Gutes: Erstens werden die über Nacht leer gelaufenen Energiespeicher im Körper wieder aufgefüllt, sodass wieder genügend „Treibstoff für's Gehirn“ für den anstehenden Arbeitstag vorhanden ist. Zweitens können Ihnen Stress und Ärger weniger anhaben. Gut geeignet sind z. B. Obst, Gemüse, Nüsse, Müsli (ohne Schokolade!) und Milchprodukte.

Denken ist Rhythmus:

Legen Sie bewusste Pausen im Tagesverlauf ein, wenn Sie merken, dass Ihre Konzentration nachlässt, denn das Gehirn ist nicht auf Durchpowern ausgelegt. Es braucht immer wieder Zeit, sich zu strukturieren und neue Informationen in das vorhandene Wissensnetz einzuarbeiten.

Mythos Multitasking – weniger ist mehr:

Bearbeiten Sie Aufgaben, die viel Konzentration und „Hirnschmalz“ benötigen, nacheinander ab. Multitasking ist ein Mythos: Das Gehirn braucht Single-Tasking, um seine volle Leistung entfalten zu können. Dies ist inzwischen wissenschaftlich belegt und gilt für Frauen- und Männerhirne gleichermaßen. Achten Sie zudem darauf, dass Sie möglichst störungsfrei arbeiten können – das spart Zeit und Nerven. Das Gehirn benötigt nach einer Unterbrechung ca. 15-18 Minuten, um sich wieder in komplexe Themen einzudenken.

3-Minuten-Achtsamkeit – mentales Stressmanagement im Alltag:

Halten Sie dreimal am Tag für eine Minute inne und nehmen Sie eine Alltagshandlung bewusst wahr! Beispiel: Eine Tasse frisch aufgebrühten Kaffee trinken. Nehmen Sie sich dafür Zeit und aktivieren Sie all Ihre Sinne: Riechen Sie den Kaffeeduft? Spüren Sie die wohlige Wärme der Tasse? Sehen Sie den Dampf, der aus der Tasse aufsteigt? Spüren Sie, wie er Sie innerlich wärmt? Bereits bei kurzen, intensiven Achtsamkeitsübungen entspannen Körper und Geist enorm und machen einen stark für die nächste Aufgabe.

Belohnen Sie sich öfters:

Haben Sie eine dringende Aufgabe endlich erledigt? Oder ein wichtiges Zwischenziel erreicht? Dann ist es höchste Zeit für eine kleine Belohnung! Es muss nichts Großes sein, Ihnen fällt bestimmt etwas ein, was Ihnen Freude bereitet und Spaß macht. Das kann eine Kugel vom Lieblingseis sein, ein Kinobesuch, das Treffen mit einer guten Freundin/ einem guten Freund, ein Spaziergang usw. Wichtig ist, dass Sie sich direkt belohnen – das steigert die Motivation und entspannt Körper und Geist. Viel Erfolg beim Ausprobieren!

Erleben Sie Vera Thumsch LIVE auf der Gründermesse Neckar-Alb 2018 in der Stadthalle Reutlingen!

Vera Thumsch ist ausgebildete Trainerin für mentale Aktivierung (Gesellschaft für Gehirntraining e. V.), Systemischer Business Coach (SHB) und Diplom-Kauffrau univ. In ihren Vorträgen, Seminaren und Brainwalking-Kursen präsentiert sie praxisnahe Denkanstöße und Ideen aus den Neurowissenschaften zur Steigerung der mentalen Leistungsfähigkeit und zum aktiven Stressabbau. Im Coaching begleitet sie Menschen in beruflichen Veränderungs- oder Neuorientierungsphasen sowie Sportler in den Bereichen mentale Stärke und Konzentration.



Vera Thumsch
Schreinerstraße 21
70771 Leinfelden-Echterdingen
Tel.: 0711 6015524
www.denknatur.de