A person in a dark suit is sitting on the back of a large tortoise. The tortoise is on a tiled floor, and the background is a plain wall. The scene is dimly lit, with the text overlaid in white.

Ob wir es wollen
oder nicht

**VERÄNDERUNG
WIRD NIE WIEDER
SO LANGSAM SEIN
WIE HEUTE**

**kaufmännischer
verband**

mehr wirtschaft. für mich.

Symposium NEW WORK EXPERIENCE

**Neuro-Agility – Trainingsansätze für ein
agiles Mindset**



Neuro-Agility

Basiswissen

Agiles Mindset

- Gehirn als Schaltzentrale
- Denk-/Verhaltensmuster
- Neuronale Veränderungen



4 wichtige neurobiologische Prinzipien



1. Das Gehirn ist immer bestrebt, an Bekanntem festzuhalten.
2. Stress beeinflusst unsere Gehirnfunktion.
3. Die Kraft der Gedanken.
4. Neuroplastizität: Unser Gehirn ist fähig, sich zu verändern.

Übungen






Trainingsansätze für ein agiles Mindset

Gehirn als Organ stärken

Neurotracker

- ✓ Genügend Schlaf (ca. 7-9h)
- ✓ Genügend (Wasser) trinken
- ✓ Gesunde Ernährung
- ✓ Sauerstoffzufuhr

- 2 Faktoren aussuchen, über 6 Wochen protokollieren, Veränderungen beobachten.

	Schlafen  <small>Stunden pro Nacht</small>	Trinken  <small>mL pro Tag</small>	Essen  <small>Besonderheiten</small>	Bewegen  <small>Art der Aktivität und Dauer</small>	Denkleistung / Stimmung  <small>auf einer Skala von 1-10</small>
MO					
DI					
MI					
DO					
FR					
SA					
SO					
	<small>Icon made by Good Ware from www.flaticon.com</small>	<small>Icon made by Good Ware from www.flaticon.com</small>	<small>Icon made by Freepik from www.flaticon.com</small>	<small>Icon made by Freepik from www.flaticon.com</small>	<small>Icon made by Smashicons from www.flaticon.com</small>

Umgang mit Stress



- Minimalismus fürs Gehirn
- Atemübungen
- Body-Scan
- Meditation "Ballast abwerfen"
- Negative Gedanken ausschalten
- Eisbaden / kalt Duschen

Ziele fokussieren und visualisieren

- Intention formulieren
- Journal führen
- Action Board erstellen
- Meditationen "Intention", "Blick in die Zukunft"



Neuroplastizität trainieren



- Neue Erfahrungen
- Sport/Bewegung
- Intensive Emotionen
- Sinne schärfen

Neuroplastizität trainieren

Gehirnagilität

6 "Gehirnpfade" (Dr. Tara Swart):

- Emotionale Intelligenz
- Körperwahrnehmung
- Intuition
- Motivation + Resilienz
- Logik
- Kreativität





Fragen?

Vielen Dank!

Yvonne Meier

yvonne.meier@kfmv.ch

D +41 44 283 45 83

**Kaufmännischer
Verband Schweiz
Reitergasse 9
CH-8021 Zürich
[kfmv.ch](https://www.kfmv.ch)**

Quellen- und Bildangaben:

Quellen: > Ute Hänslar, Neuro-Agility – Toolbox

Bildrechte: Brainbirds, Pixabay, Unsplash, Stocksy