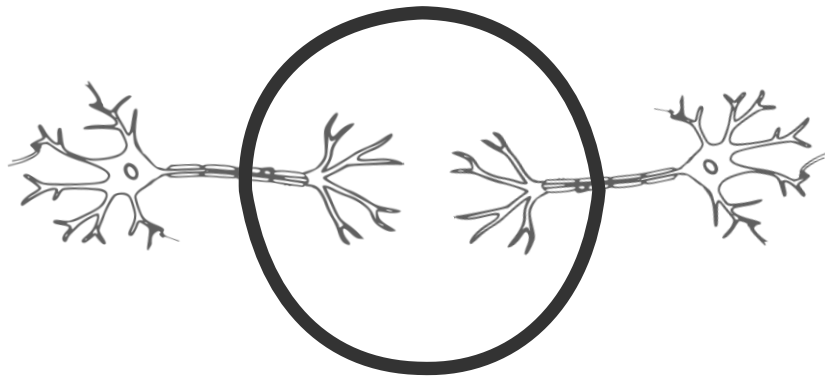




Handout

# Boost your Brain

# Neuronale Plastizität



Neuronale Plastizität beschreibt die Fähigkeit des Gehirns, sich zu verändern und neue Verbindungen zu bilden.



Diese Plastizität zeigt, dass unser Gehirn nicht „fertig“ ist, sondern sich kontinuierlich an neue Erfahrungen anpasst und uns so **lebenslanges Lernen** ermöglicht.



Wenn man länger keine neuen Herausforderungen an sein Gehirn stellt, kommt es zur Synaptische Abschwächung.

# Strategien zur Stärkung der Neuronalen Plastizität



## Kognitives Training

(Aktives lernen,  
Visualisierungstechniken,  
Wiederholung, Assoziatives Lernen)



## Brainfood



## Soziales Netzwerk

(emotionale Unterstützung,  
Herausforderung fürs Gehirn)



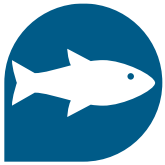
## Gesunder Schlaf

# Brainfood



**Komplexe Kohlenhydrate:  
Langfristige Energieversorgung  
Ballaststoffe aus**

- Gemüse und Obst
- Hülsenfrüchten
- Vollkornprodukte



**Gesunde Fette – Sie halten dein  
Gehirn fit!**

Fettreicher Fisch  
Pflanzenöle  
Nüsse und Ölsaaten



**Proteine – Wichtig für den  
Informationsfluss**

Tierisch  
Pflanzlich



# Deep Work

## Voraussetzungen

- Versorgung mit ausreichend Nährstoffen und Energie
- Mit allen Sinnen
- Sinnhaftigkeit
- Aufmerksamkeit und Achtsamkeit

Tätigkeiten, die in einem Zustand höchster Aufmerksamkeit und ohne Ablenkung ausgeführt werden. Dabei können die kognitiven Fähigkeiten komplett ausgenutzt, neuer Wert geschaffen und Deine Fähigkeiten verbessert werden.

1

Den Tag systematisch planen

2

Der Arbeit niedrige und hohe Werte zuweisen

3

Arbeitstag begrenzen

4

Unerreichbar sein

5

NICHT antworten

# Deep Work Vorbereitungen

# Pausen Planung

## **Regeneration:**

Wiederherstellung eines physiologischen oder psychologischen Gleichgewichts nach einer Stressphase.



Regelmäßig: alle 60-90 Minuten 5 min Pause.  
Nach ca. 4 eine längere Pause.



Leichte, gesunde Snacks und viel Wasser.



Geistige Erholung: Powernap, Achtsamkeitsübungen und Gespräche.



Veränderung der Umgebung und körperliche Aktivität



# Realistische Ziele setzen

## SMART Ziele setzen

Spezifisch

**M**essbar

**A**kzeptiert

**R**ealistisch

**T**erminiert