

Erlebnis-Vorträge
mit
nachhaltigem Nutzen



Erlebnis-Vorträge

Themen

Wissen über das Gehirn – leicht verständlich, erlebbar, praktisch und alltagsnah

In unseren Vorträgen vermitteln wir Ihnen einen Einblick in die **praktische Nutzbarkeit von Wissen und „Know-how“ aus der Gehirn- und Bewusstseinsforschung**. Wir zeigen Ihnen, wie Sie das **Potenzial Ihres Gehirns besser nutzen**.

Ob jemand „Kopfarbeiter“ ist oder in einem anderen Bereich Top-Performance erlangen will – in unseren Vorträgen zeigen wir die Zusammenhänge zwischen Gehirn und allgemeiner Leistungsfähigkeit auf und bieten **praktische Ansätze für gesundes Leisten**.

Unsere Erlebnis-Vorträge sind eine gekonnte Mischung aus

- interessantem **Wissen** aus der Gehirn- und Bewusstseinsforschung
- **Erlebniselementen**, welche die Inhalte persönlich relevant machen
- und **praktisch nutzbaren Tipps und Skills**, welche unmittelbar im Vortrag und später im (Arbeits-)Alltag genutzt werden können

Die TeilnehmerInnen werden **aktiv miteinbezogen**.

Die nachstehend aufgeführten Themen können **zielgruppengerecht aufbereitet** und/oder erweitert werden.

Konditionen

Zeitinvestition: ½ bis 2 Stunden

Ort/Zeit/Kosten: nach Absprache

Kontakt

Caroline Wilhelm, alphaSkills ag, Hanfroosenweg 8, CH - 8615 Wermatswil, Tel. 041 760 51 20
caroline.wilhelm@alphaskills.ch

Erlebnispvorträge ½ bis 2 Stunden

Alpha Performance – der Schlüssel zu Ihrem Leistungspotenzial

Mit weniger Aufwand mehr erreichen

Kennen Sie Leute, die nach einem vollen Arbeitstag noch **voll präsent und aufnahmefähig** sind? Die unter grösstem Druck und Hektik den **Überblick behalten** sowie **klar und ruhig entscheiden und agieren** können? Die „aus dem Nichts heraus“ in allen Situationen **konstruktive Lösungen** finden?

Was **machen** diese Leute? Was machen sie **anders**?

Seit einigen Jahren führt die alphaPerformance Expertin Ruth Wenger Befragungen durch mit **High Performern** aus Politik, Wirtschaft und Sport. Sie ergründet den Zustand, in dem diese ihre **besten Leistungen** erbringen.



Die generelle Aussage aller Befragten ist: Sie erleben ihren „Hochleistungs-Zustand“ als einen **offenen, präsenten, entspannten Modus** in dem sie ihre **beste Leistung** abrufen können, **Freude** empfinden während sowie **Befriedigung** nach der Performance. Sie empfinden sich „im Fluss“ – „**im Flow**“.

„**Flow**“ ist in der Gehirnforschung bekannt unter dem Begriff „**Alpha-Zustand**“. Seit der Erfindung des Elektroenzephalogramms (EEG) 1924 weiss man um diesen **vierten Bewusstseinsmodus** – zusätzlich zu Wachen, Schlafen und Träumen – und seine **ausserordentliche Wahrnehmungs- und Leistungsfähigkeit**.

Seine **Indikatoren** sind:

- Der Mind/„Denkraum“ ist ruhig und klar.
- Die Konzentration ist extrem hoch und wird durch Einflüsse von aussen nicht gestört.
- Ein kreativer, ideenreicher, intuitiv wacher Zustand, in dem alles wie von selbst rund läuft.
- Der Körper ist in einem entspannten, energiereichen, aktionsbereiten Zustand.
- Ausserordentlich leistungsfähig, ohne – oder nur mit geringem – Verschleiss.
- Das Zeitgefühl ist verändert – offen, weit und „zeitlos“.

Mit ihrer Entwicklung der „alphaSkills®“ befähigt Ruth Wenger seit vielen Jahren auch „Kopfarbeiter“, in ihren Tätigkeitsbereichen **mit weniger Aufwand mehr zu erreichen** – sei dies im Umgang mit Menge und Komplexität der täglichen **Informationsflut** oder im **persönlichen Ressourcen-Management**.

In unserem Erlebnispvortrag zeigen wir auf – auch praktisch – wie dieser High-Performance-Zustand sekundenschnell aktiviert und genutzt werden kann, um **mit Leichtigkeit höhere Leistung** zu erbringen.

Erwarten Sie einen spannenden, lehrreichen Erlebnispvortrag, von dem Sie ganz konkreten Nutzen in Ihren Alltag mitnehmen.

Im Zentrum dieses Vortrags steht der Alpha-Zustand. Mit vielen praktischen Elementen aus den nachstehend aufgeführten Themenbereichen wird dessen Wirkungsweise und Nutzen illustriert und erlebbar gemacht.

alphaBrain

Informations-Management – Zeitgewinn durch effizientes Lesen, besseres Zuhören, präzises Erinnern und entspanntes Arbeiten.

Nutzung neuer Erkenntnisse aus der Gehirnforschung – Upgrade im Gehirn für den Umgang mit Menge und Komplexität der täglichen Informationsflut.

Information ist das Marktgut Nummer 1!
Informationsverarbeitung – lesen, zuhören, verarbeiten, wiedergeben – macht bei „Kopfarbeitern“ 80-100 % der Arbeitszeit aus.

Ein **gezieltes „Upgrade“ des Gehirns** macht es möglich, mit der Menge und Komplexität kompetent und **wesentlich (zeit)effizienter** umzugehen. Das ist heute eine Schlüsselqualifikation und oft der entscheidende Vorsprung!



Was es dazu benötigt erfahren Sie in diesem höchst interessanten und **praxisorientierten** Referat.

alphaRessourcen-Management

Persönliches Ressourcen-Management – Potenzial erschliessen, Ressourcen aktivieren und mit **Leichtigkeit** hohe Leistung erbringen.

Mit neurophysiologisch wirkungsvollen Ansätzen Potenzial aktivieren – persönliche Ressourcen nutzen – bessere Lebensqualität gewinnen und mit Leichtigkeit leisten.

Immer mehr Arbeit, immer höhere Ziele und immer komplexere Aufgaben- und Problemstellungen. Die Anforderungen und Erwartungen steigen beinahe täglich. Das ist unsere Realität.

Bewusste Aktivierung von brachliegendem persönlichem **Potenzial** sowie der sorgfältige Umgang mit den **eigenen Ressourcen** wird deshalb immer wichtiger und spielt eine entscheidende Rolle. Nur wer seine Energie hoch halten, kraftvoll agieren und gleichzeitig gesund bleiben kann, wird **auf Dauer erfolgreich** sein.

Genau hier knüpft das Referat an und zeigt **praktische Ansätze** auf, welche auch in einem hektischen Alltag nutzbar sind.



Die beiden Themenbereiche können auch zusammengefasst und auf individuelle Bedürfnisse zugeschnitten oder erweitert werden.

Damit Ideen sprudeln...

Ein freier, weiter Denkraum und mühelose Präsenz

Sie brauchen dringend Ideen...

Ihr Chef benötigt von Ihnen bis heute Abend 10 Marketing-Ideen für das 10-jährige Firmenjubiläum im nächsten Monat. Sie sitzen schon seit 20 Minuten vor Ihrem leeren Blatt Papier und denken angestrengt nach. Doch noch immer haben Sie keinen einzigen brauchbaren Einfall. Dabei **konzentrieren** Sie sich doch voll darauf, gute Ideen zu finden...

Haben Sie sich schon einmal die Frage gestellt, **woher Ihre Ideen kommen?** Warum es Momente gibt, in denen kreative Einfälle nur so aus Ihrem Kopf sprudeln, während Sie zu anderen Zeiten kaum ein paar Tropfen davon raus bringen?



Mit Konzentration allein ist es nicht getan. Denn bei der „normalen“ Konzentration, d.h. dem Sammeln der Aufmerksamkeit auf eine Sache, findet in unserem Hirn Aktivität im Beta-Bereich statt. Was es braucht, damit Ideen sprudeln, ist «**Präsenz**»: Ein grosser, weiter **Denkraum**, müheloses Dasein ohne Anstrengung. Präsenz ist lernbar!

Aktion gegen „Teflon-Effekt“ im Gehirn!

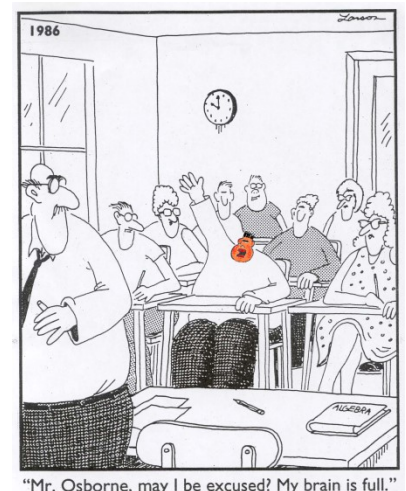
Ein Gedächtnis wie ein Elefant... – was das Gehirn braucht, damit Information „haftet“

Kennen Sie den „Teflon-Effekt“ im Gehirn? Sie lesen oder hören etwas und ein paar Minuten später ist alles „durchgerutscht“ und weg – das Gehirn ist blank wie eine Teflonpfanne....

Im Gegensatz dazu kennen Sie vielleicht Leute, welche ein **Erinnerungsvermögen** haben, als hätten Sie ein Tonbandgerät im Kopf. Die sofort alle Namen kennen, die Geburtstage aller Freunde im Kopf haben, keine Einkaufsliste brauchen – ein **Gedächtnis wie ein Elefant** haben...?

Möchten Sie wissen, was das **Gehirn braucht**, damit Inhalte „haften“? Wie Sie Information aufnehmen und „verankern“ müssen, damit Sie diese **wieder abrufen** können?

In diesem anregenden und unterhaltsamen Vortrag werden Sie die „**Grundregeln der Merkfähigkeit**“ und das „**Geheimnis eines guten Gedächtnisses**“ kennenlernen.



"Mr. Osborne, may I be excused? My brain is full."

Klare Präsenz – hohe Konzentration...

Warum die weisse Leinwand für «Kopfarbeiter» so wichtig ist

Jeder von uns kennt das Phänomen bestens: Sie kommen gerade aus einem anstrengenden Meeting und erhalten einen Anruf zu einem komplett anderen Thema. Anstatt die wichtigen Infos aus dem Telefonat klar und ruhig aufzunehmen, schweift Ihr «Mind» ab und beschäftigt sich mit den Aufgaben, welche Sie aus der Sitzung mitgenommen haben. Die Folgen sind uns allen bewusst: Wir nehmen die neuen Informationen nur bruchstückhaft, verzerrt, oder gar nicht auf und verarbeiten die alten unvollständig: Eine «Lose-Lose-Situation» – unbefriedigend und ineffizient.



Doch was können Sie dagegen unternehmen? Wie können Sie Ihre Ressourcen gezielt einsetzen und Ihren Umgang mit der riesigen Menge an Informationen effizienter gestalten und Ihre Performance steigern?

Die „Performance eines Kopfarbeiters“ hängt stark vom unmittelbaren gehirnphysiologischen Zustand ab. Und für viele ist ihre Arbeit in erster Linie «Kopfarbeit»: **Informationen aufnehmen, verarbeiten, wiedergeben, Entscheidungen treffen, Probleme lösen, Ideen generieren.** Viel Unruhe und «Lärm» im «Mind» stört diese Kopfarbeit. Wer Informationen klar und präzise aufnehmen will, muss einen freien Denkraum haben. Er muss klar und leer sein, wie eine weisse Leinwand. Denn eine **entspannte, wache Präsenz** ist der ideale und produktivste Aufnahmezustand.

Der Alpha-Zustand ist in der Gehirnforschung ein anerkannter, gut dokumentierter und wissenschaftlich nachweisbarer Bewusstseinszustand. Seine Eigenschaften sind: reine Präsenz – klare, wache Wahrnehmung – mentale Ruhe, wenig oder keine unwillkürliche Gedankenaktivität – körperliche Entspannung **mit angenehmem Tonus** – erhöhte Wahrnehmung, in der alle Sinne geschärft sind. **Und dieser Zustand ist lernbar** – darüber erfahren Sie mehr in Theorie und Praxis in diesem spannenden Vortrag.

Was Eindruck macht bleibt!

Gehirngerecht präsentieren – das „Geheimnis“ eindrücklicher Präsentationen und Verkaufsgespräche

Jeder Kontakt ist eine einmalige Chance, innerhalb weniger Sekunden die nötige Intensität von Eindruck im Gehirn des Gegenübers zu machen, der Interesse weckt und zu einem echten Kontakt führt.

Sie haben etwas zu **sagen**? Etwas Nutzbringendes zu **vermitteln**? Erkenntnisse oder Wissensinhalte, welche Sie **weitergeben** wollen? Und Sie möchten, dass man Ihnen **zuhört**? Dass Ihre Botschaft beim andern **ankommt** und „unauslöschlich“ im Gedächtnis **verankert** ist?

Mit dem in diesem Vortrag vermittelten **Know-how** lernen Sie das „Geheimnis“ eindrücklicher Präsentationen und Verkaufsgespräche kennen. Sie werden „griffige Anker“ mit Ihren **Kernaussagen** verbinden, die dafür sorgen, dass Ihre Botschaft nicht ins Vergessen gleitet.

Sie werden wissen, wie das Gehirn Information verarbeitet und speichert und mit Ihren Auftritten **entscheidend mehr erreichen**.



Innerlich ruhig – im Aussen dynamisch aktiv

Die Neurophysiologie von gesundem Erfolg

Kennen Sie Menschen, die auch nach einem intensiven Arbeitstag noch aufnahmefähig, energievoll und präsent sind? Und fragen Sie sich ab und zu, wie das möglich ist? Was machen diese Leute anders? Warum sind sie aufnahmefähiger, kreativer, energievoller und leistungsfähiger? Diese Menschen haben ein extrem gutes **Ressourcen-Management**. Sie wissen, wie sie sich in **kürzester Zeit** wieder **regenerieren** können. Sie nutzen den natürlichen **Wechsel** von **Tätigkeit** und **Mini-Sekunden-Pausen** im Alltag, um die **Flexibilität im Nervensystem zu erhalten** und – trotz hoher Leistung und oft Anspannung – **gesund hohe Leistung erbringen** zu können.



Das können Sie auch! Ressourcen-Management ist lernbar wie jeder andere Management-Bereich. Es erfordert auch hier Fachwissen, Know-how und Umsetzungs-Kompetenz. Es ist eine Schlüsselkompetenz, die lernbar ist. Grundlegend dazu ist ein vertieftes Wissen um die Funktionsweise des Nervensystems und praktikable, alltagstaugliche Skills.

Gesund leisten

Ressourcen aufbauen statt „Stress bewältigen“

Immer mehr Menschen stellen fest, dass sie im täglichen Arbeitsalltag an Grenzen kommen: Grenzen, die nichts zu tun haben mit fehlendem Fachwissen, Motivation und "gutem Willen das Beste zu geben", sondern mit „Overload“ – mit **Überlastung im Nervensystem**.

Wenn Sie **nachts gut schlafen**, sind Sie **am Morgen erholt** – darum muss man sich nicht kümmern.



Was braucht also das Nervensystem, um sich regulieren zu können? Ruhe! Wenn es genügend Ruhe hat, reguliert es sich ganz von selbst – das ist sein „Job“. Und was haben wir in einem hektischen Arbeitsalltag am wenigsten? Ruhe und Zeit!

Alle stressvermindernden Interventionen wie Entspannungstechniken, Bewegung etc. werden auf Dauer nicht eingesetzt werden, weil sie zusätzliche Zeit verlangen.

Unter (Zeit)Druck und Spannung braucht es „**Null-Zeit-Intervention**“ – Skills, welche ohne zusätzlichen Zeitaufwand eine sofortige Entspannung im Nervensystem herbeiführen und den Hebel dort ansetzen, wo die „**Energiebilanz**“ **verbessert** und die **Effizienz gesund gesteigert** werden kann.

Darüber erfahren Sie in diesem Vortrag – in Theorie und Praxis!

Im „Flow“ leben...

Wach, präsent und entspannt durch den Alltag...

Was macht das Leben lebenswert? Wie können Sie im Alltag einen „kühlen Kopf“ bewahren, auch wenn mal alles drunter und drüber geht? Wie schaffen Sie als Mutter oder Vater den „Transfer“ vom Berufsalltag in den privaten Alltag? Warum sind Kinder so unbeschwert und lernfähig?

Alle diese Fragen haben eine grundlegende und verbindende Antwort: **Gegenwartspräsenz!** Nur wer ganz im Hier und Jetzt präsent ist, kann das Leben mit all seinen Facetten genießen – kann mit verschiedensten Anforderungen des Lebens „jonglieren“ – kann die „Bühnen des Lebens“ wechseln sowie die Rollen, die er/sie spielt und kann dennoch sich selbst treu bleiben. Und Kinder...? – Ja, Kinder kennen nichts anderes.



Die Gegenwartspräsenz eines **freien, unbelasteten Minds** nennt man in der Gehirnforschung Alpha-Zustand: Voll präsent im gegenwärtigen Moment da sein. In diesem Zustand ist man „wach“ – hat einen **klaren Kopf** und einen **entspannten, leistungsbereiten Körper**. Egal was man tut, körperlich oder geistig/mental, die Ausgangslage dazu ist optimal.

Darüber erfahren Sie in diesem Vortrag – mehr als Theorie!