

# Wie bleiben wir mental gesund und fit für neue Ideen?

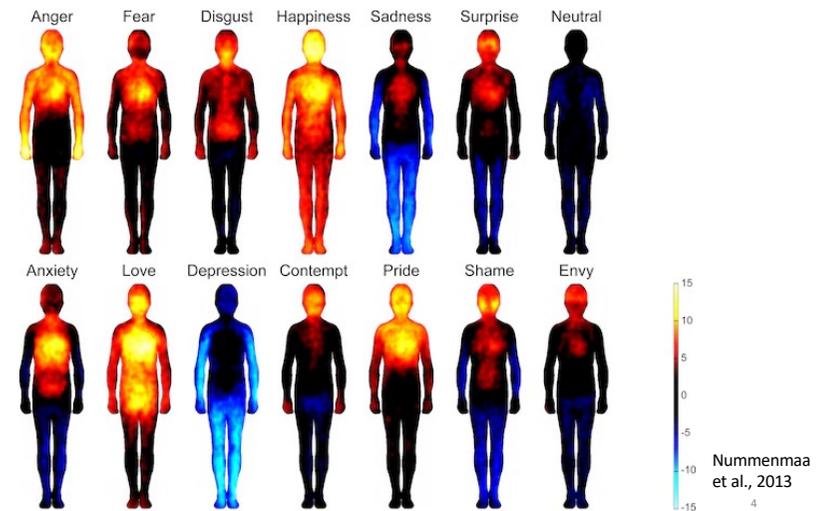
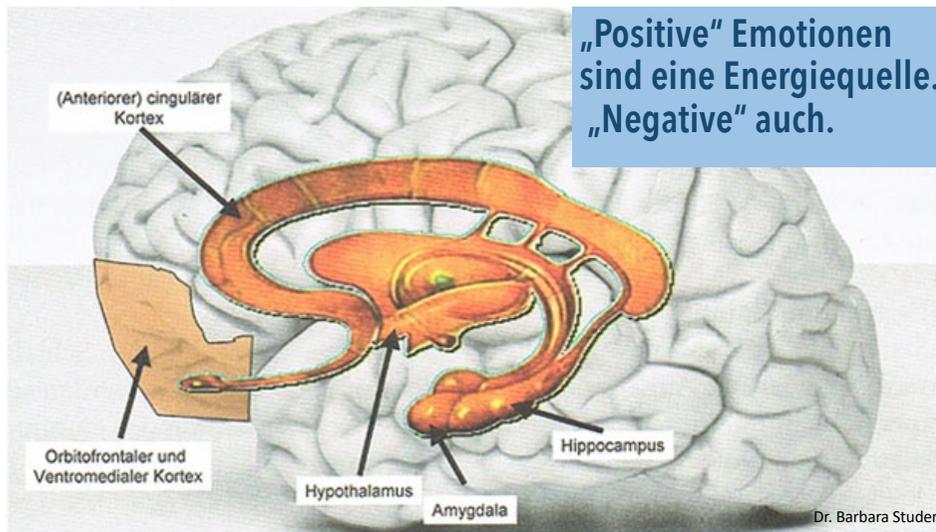
Dr. Barbara Studer   
Neurowissenschaftlerin

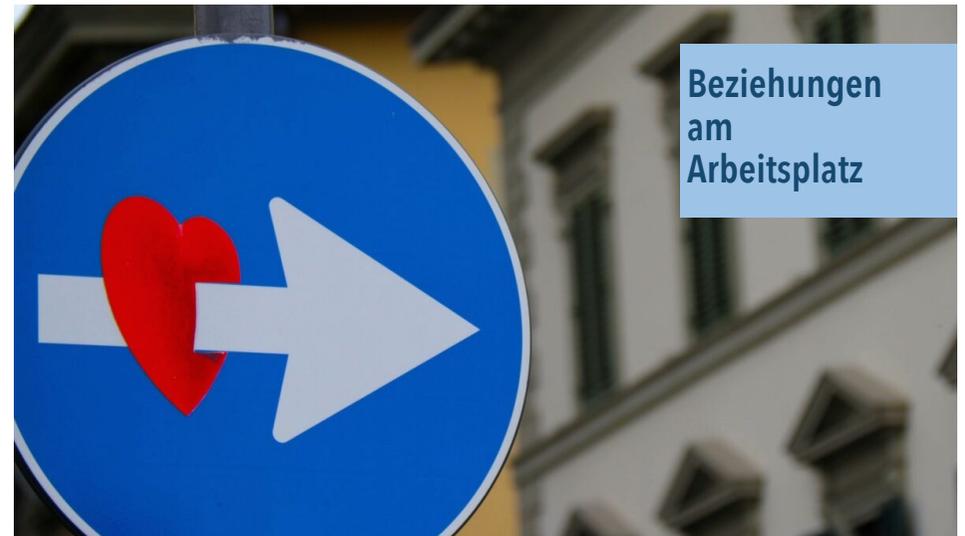
LUKB  
8.11.24

CEO Hirncoach AG

www.studertalk.ch  
www.hirncoach.ch

Das Mindset wird überschätzt,  
das Feelset unterschätzt.

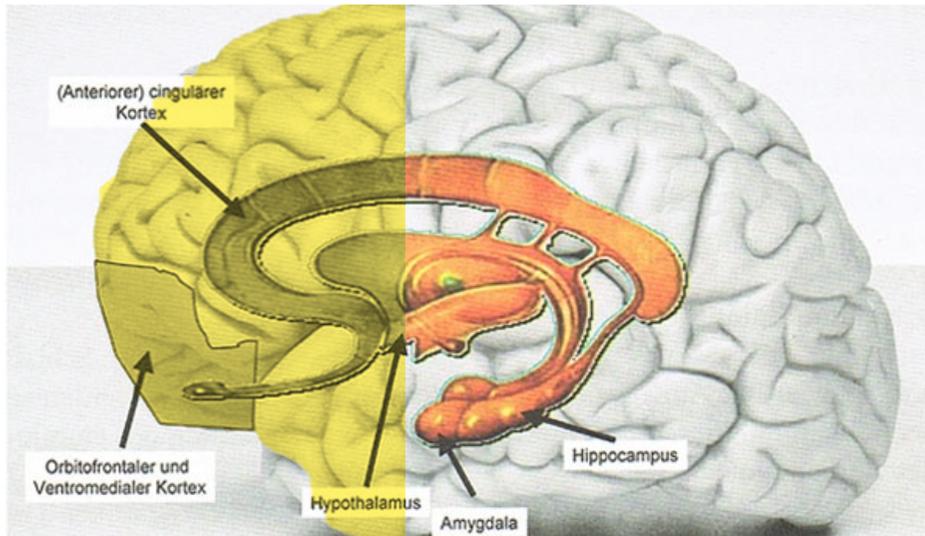
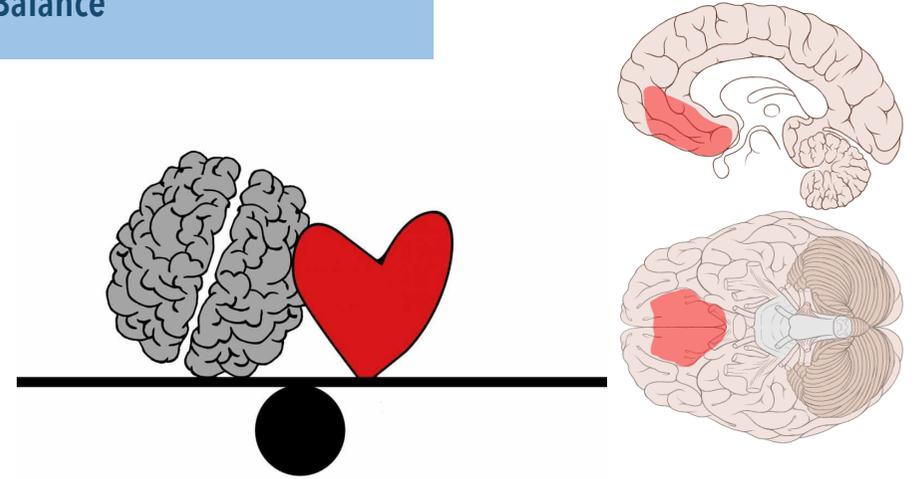




# 1

Fühle viel & divers  
Nutze die Kraft  
der Emotionen & Beziehungen

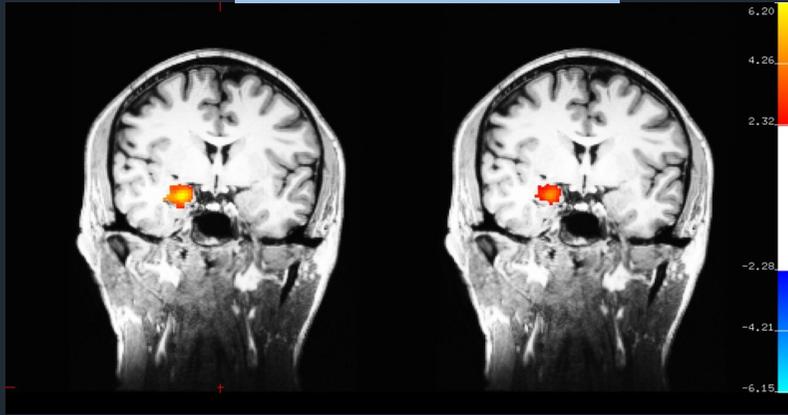
## Balance



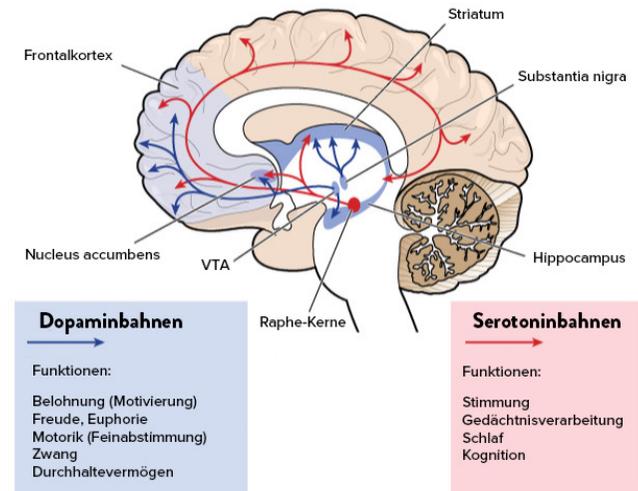
## Achtsamkeit im Alltag



## Beruhige dein Gehirn

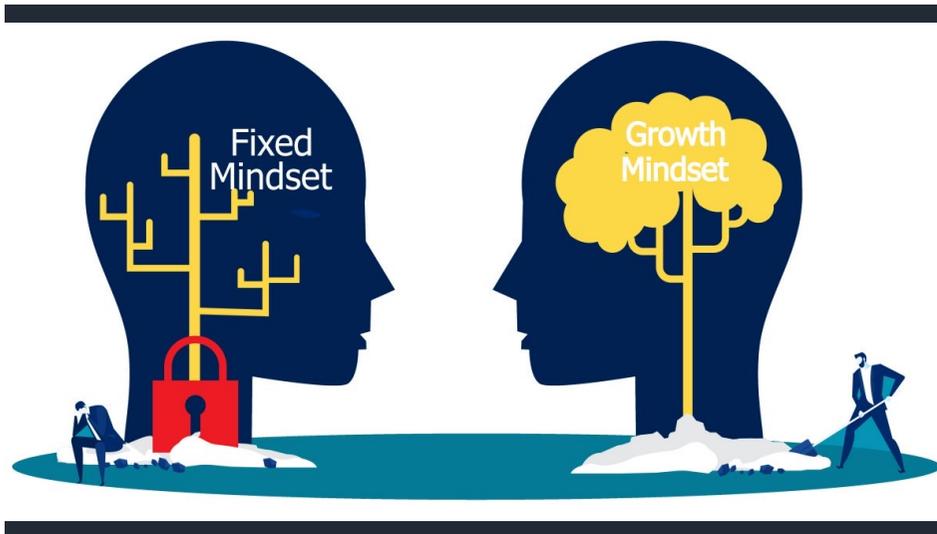


## Autonomie bei der Arbeit



# 2

Achte auf deine Balance  
Kultiviere Dankbarkeit,  
Sinnhaftigkeit, Autonomie



Neugier & Offenheit für Veränderung





## Vermeide den Brain-Drain Effekt und Popcorn Brain



# 4

Investiere in deine mentale Gesundheit -  
der ROI (Return on Investment) ist gigantisch



Hirngoach

Möchten Sie wirksame Unterstützung  
für die mentalen Fitness & Gesundheit Ihres Teams?

Unser hybrides Coaching-Programm „Hirngoach Business“ ist live!

Kommen Sie gerne auf uns zu. [www.hirngoach.ch/business](http://www.hirngoach.ch/business)

