

## Unter Strom und ständig online –

### Das Gehirn zwischen Reizflut und Multitasking: Wege aus dem digitalen Alltagsstress

Chaos im Kopf ist ein typisches Problem in der heutigen Zeit. Ein permanenter Strom an Informationen und Aufgaben überfrachtet das Denken. Digitale Medien machen vieles leichter, aber zwingen uns ständig online präsent zu sein und verführen zum Dauerkonsum. Wir machen heute alles gleichzeitig, sind ständig abgelenkt und unterbrochen. Aufmerksamkeit kommt da leicht abhanden. Ein bisschen ADHS trifft uns heute alle. Typische Folgen sind Daueranspannung und Stress.

Insgeheim wünschen wir uns mehr Tiefe und sehnen uns nach mehr Ruhe. Ein Blick ins Gehirn verrät Möglichkeiten zum klugen Umgang mit Reizflut und Multitasking. Der Vortrag zeigt Ihnen, wie Sie im digitalen Alltagsstress Zeit sparen und weniger Fehler machen, wie Sie Konzentration wiedererlangen und kreatives Denken bewahren können.

Bekommen Sie endlich wieder Ordnung in Ihre Gedanken und Ruhe in Ihren Tagesablauf. Werden Sie wieder zum Herr über Ihr Handy. Der Schlüssel für einen klaren Geist und einen gesunden Verstand liegt im Gehirn.

Sind Sie noch konzentriert...?

| Typ                 |   | Vortrag                     |
|---------------------|---|-----------------------------|
| Zielpersonen        |   | Angestellte, Führungskräfte |
| Länge (Empfehlung)  |   | 60min, 75min, 90min         |
| <b>Humor</b>        |  | <input type="checkbox"/>    |
| <b>Emotionen</b>    |  | <input type="checkbox"/>    |
| <b>Wissenschaft</b> |  | <input type="checkbox"/>    |
| <b>Praxistipps</b>  |  | <input type="checkbox"/>    |

Die Inhalte werden immer wieder neu überarbeitet bzw. ständig angepasst. Beschreibung und übrige Angaben gelten somit unter Vorbehalt. Sie sind zudem prinzipiell als Empfehlungen zu sehen und bei Bedarf flexibel anpassbar. Konkrete Wünsche bzw. Veränderungsvorschläge können im Vorfeld gerne besprochen und ggf. berücksichtigt werden.