





Gehirn unter Strom – Umgang mit 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. Die Digitalisierung unseres Lebens hat auch Auswirkungen auf die Leistungen am Arbeitsplatz.

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, ob im Job oder in Ihrer Freizeit. Werden Sie wieder zum Herr über die Technologie. Der Schlüssel für einen klaren Geist und einen gesunden Verstand liegt in Ihrem Gehirn.

Sind Sie noch konzentriert...?

| Typ | | Vortrag |
|--------------------|---|---------------------------------|
| Zielpersonen | | Angestellte, Führungskräfte |
| Länge (Empfehlung) | | 60min, 75min, 90min |
| Humor |  | <div style="width: 80%;"></div> |
| Emotionen |  | <div style="width: 65%;"></div> |
| Wissenschaft |  | <div style="width: 75%;"></div> |
| Praxistipps |  | <div style="width: 85%;"></div> |

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.