

A person in a dark suit is sitting on the back of a large tortoise. The tortoise is on a tiled floor, and the background is a plain wall. The scene is dimly lit, with the text overlaid in white.

Ob wir es wollen  
oder nicht

**VERÄNDERUNG  
WIRD NIE WIEDER  
SO LANGSAM SEIN  
WIE HEUTE**

**kaufmännischer  
verband**

*mehr wirtschaft. für mich.*

# Symposium NEW WORK EXPERIENCE

**Neuro-Agility – Trainingsansätze für ein  
agiles Mindset**



**Neuro-Agility**

**Basiswissen**

# Agiles Mindset

- Gehirn als Schaltzentrale
- Denk-/Verhaltensmuster
- Neuronale Veränderungen



# 4 wichtige neurobiologische Prinzipien



1. Das Gehirn ist immer bestrebt, an Bekanntem festzuhalten.
2. Stress beeinflusst unsere Gehirnfunktion.
3. Die Kraft der Gedanken.
4. Neuroplastizität: Unser Gehirn ist fähig, sich zu verändern.

Übungen

# **Trainingsansätze für ein agiles Mindset**

# Gehirn als Organ stärken

## Neurotracker

- ✓ Genügend Schlaf (ca. 7-9h)
- ✓ Genügend (Wasser) trinken
- ✓ Gesunde Ernährung
- ✓ Sauerstoffzufuhr
  
- 2 Faktoren aussuchen, über 6 Wochen protokollieren, Veränderungen beobachten.

	<b>Schlafen</b>  <small>Stunden pro Nacht</small>	<b>Trinken</b>  <small>mL pro Tag</small>	<b>Essen</b>  <small>Besonderheiten</small>	<b>Bewegen</b>  <small>Art der Aktivität und Dauer</small>	<b>Denkleistung / Stimmung</b>  <small>auf einer Skala von 1-10</small>
MO					
DI					
MI					
DO					
FR					
SA					
SO					
	<small>Icon made by Good Ware from www.flaticon.com</small>	<small>Icon made by Good Ware from www.flaticon.com</small>	<small>Icon made by Freepik from www.flaticon.com</small>	<small>Icon made by Freepik from www.flaticon.com</small>	<small>Icon made by Smashicons from www.flaticon.com</small>

# Umgang mit Stress



- Minimalismus fürs Gehirn
- Atemübungen
- Body-Scan
- Meditation "Ballast abwerfen"
- Negative Gedanken ausschalten
- Eisbaden / kalt Duschen

# Ziele fokussieren und visualisieren

- Intention formulieren
- Journal führen
- Action Board erstellen
- Meditationen "Intention", "Blick in die Zukunft"



# Neuroplastizität trainieren



- Neue Erfahrungen
- Sport/Bewegung
- Intensive Emotionen
- Sinne schärfen

# Neuroplastizität trainieren

## Gehirnagilität

6 "Gehirnpfade" (Dr. Tara Swart):

- Emotionale Intelligenz
- Körperwahrnehmung
- Intuition
- Motivation + Resilienz
- Logik
- Kreativität





**Fragen?**

# Vielen Dank!

**Yvonne Meier**

**[yvonne.meier@kfmv.ch](mailto:yvonne.meier@kfmv.ch)**

**D +41 44 283 45 83**

**Kaufmännischer  
Verband Schweiz  
Reitergasse 9  
CH-8021 Zürich  
[kfmv.ch](https://www.kfmv.ch)**

Quellen- und Bildangaben:

Quellen: > Ute Hänslar, Neuro-Agility – Toolbox

Bildrechte: Brainbirds, Pixabay, Unsplash, Stocksy