

Brain under Pressure – Wie Stress unser Gehirn beeinflusst

KURZBESCHREIBUNG

Wir überstrapazieren unser Gehirn täglich durch viele parallele Aufgaben, digitale Medien und eine hohe Taktung im Arbeitsalltag. Statt die Arbeitsweise des Gehirns zu berücksichtigen, verlangen wir ihm häufig mehr ab, als es dauerhaft leisten kann. Mögliche Folgen sind sinkende Motivation, Stress und Konzentrationsprobleme – Zusammenhänge, die inzwischen gut untersucht sind. Doch wie können wir unser Gehirn gehirngerecht behandeln und dadurch Aufmerksamkeit, Konzentration, Entscheidungsfähigkeit und Motivation auch unter Belastung besser aufrechterhalten? In diesem Kurzformat erfahren Sie, wie Stress, mentale Belastung und ständige Unterbrechungen die Leistungsfähigkeit unseres Gehirns beeinflussen und welche Ansatzpunkte zu mehr Selbststeuerung und einem gehirngerechteren Arbeitsalltag beitragen können.

IHR NUTZEN

Sie verstehen, wie Stress, Zeitdruck und ständige Unterbrechungen Konzentration, Aufmerksamkeit und Entscheidungsfähigkeit beeinflussen.

Sie erkennen typische Reaktionsmuster Ihres Gehirns unter Belastung.

Sie lernen, warum Multitasking die Leistungsfähigkeit einschränkt und wie konzentriertes Arbeiten besser gelingt.

Sie entwickeln ein besseres Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Belastung, Motivation und Fehleranfälligkeit.

Sie gewinnen Anregungen für einen gehirngerechten Umgang mit Arbeit, Belastung und Regeneration.

SCHWERPUNKT

Die Teilnehmenden lernen, welche Auswirkungen Zeitdruck, Multitasking und permanente Reizflut auf Konzentration, Motivation und Entscheidungsfähigkeit haben und wie sich Arbeitsalltag und Selbststeuerung gehirngerechter gestalten lassen.

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter*innen, die ihre Arbeitsweise besser an den Bedürfnissen ihres Gehirns ausrichten und ihre mentale Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag stärken möchten

THEMEN

Multitasking und Aufmerksamkeit

- Warum paralleles Arbeiten im Gehirn nicht möglich ist
- Welche Folgen ständiges Umschalten für Leistungsfähigkeit und Konzentration hat

Stress und Sicherheit

- Wie Druck im Gehirn wirkt und Entscheidungen beeinflusst
- Zusammenhang von Belastung und Fehleranfälligkeit

Energiehaushalt des Gehirns

- Warum das Gehirn hohe Ressourcen braucht und wo es an Grenzen stößt
- Einfluss von Müdigkeit, Schichtarbeit und Regeneration

Gehirngerecht arbeiten

- Was Aufmerksamkeit, Konzentration und Motivation unterstützt
- Ansatzpunkte für einen gehirngerechten Arbeitsalltag

LEHRMETHODEN

Kurzimpulse, anschauliche Praxisbeispiele, Reflexionsübungen, interaktive Arbeitsphasen und moderierter Erfahrungsaustausch.

TERMINE

**20.04.2027 (09:00 Uhr) bis
20.04.2027 (12:00 Uhr)**

Webinar | Online

Preis: 245,- € p.P.

Seminarleitung: Julia Kunz

INHALTLICH VERANTWORTLICH

Bettina Winter

E-Mail: b.winter@ard-zdf-medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-458

KUNDENSERVICE

Ute Sperling

E-Mail: kundenservice@ard-zdf-medienakademie.de

Telefon: +49 911 9619-367

SEMINARNUMMER

44 522