



## Wie neuronale Prozesse das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit beeinflussen



**Dr. Barbara Studer**  
Neurowissenschaftlerin  
Universität Bern  
Co-Founder & CEO Hirncoach AG  
[www.hirncoach.ch](http://www.hirncoach.ch)



Wie würden Sie aktuell Ihre eigene mentale Gesundheit beschreiben?  
Wie würden Ihre Mitarbeitenden aktuell die mentale Gesundheit und das Arbeitsklima in Ihrer Firma beschreiben?



Was tun Sie dafür?  
— Im Unternehmen  
— In der Führungsetage  
— Bei den Mitarbeitenden



132 Mio Tage  
57 %



2 Mia

Für jeden investierten Franken in mental health Angebote ist mit 4 Franken als Return of Investment zu rechnen



**Mentale Gesundheit ist kein Nice-to-have. Sie ist das tragende Fundament jedes Unternehmens.**

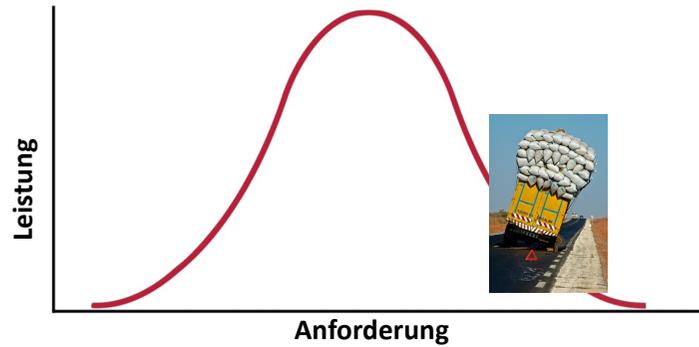


**Starke Köpfe.  
Gesunde Teams.  
Nachhaltiger Erfolg**



„Menschen bleiben nicht, weil sie müssen – sondern weil sie sich gesehen fühlen.“

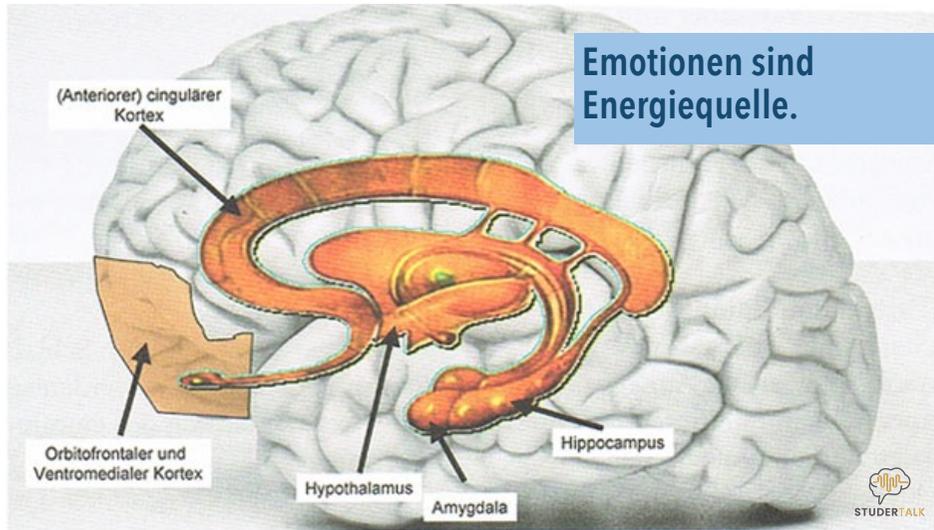




Das Mindset wird überschätzt.  
Das Feelset wird unterschätzt.

Dr. Barbara Studer





Wie redest du mit dir selbst?

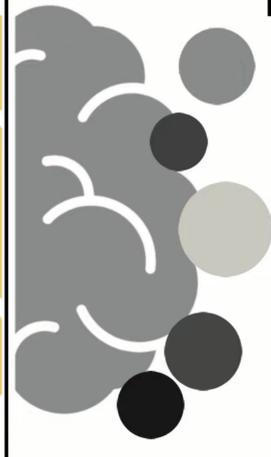


Reminder: Du bist keine Maschine!

Pleasure

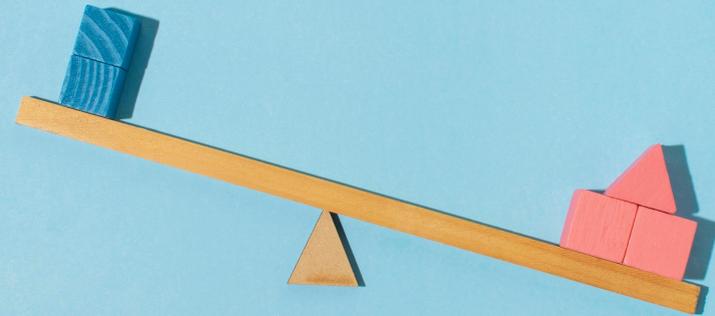


Pain



Ressourcen

Anforderungen



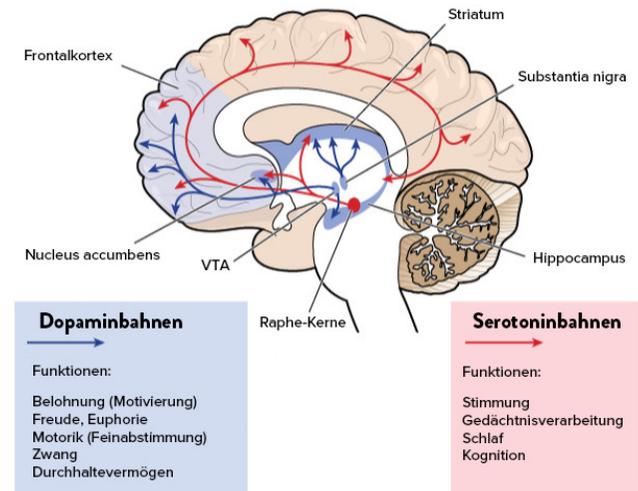
Gute Beziehungen am Arbeitsplatz



**purpose** / 'pɜː.pəʊz  
the reason for doing  
the purpose of your  
on purpose beca

Sinnhaftigkeit

## Autonomie



## Kraftquellen für das Gehirn (=wertvolles Dopamin & Serotonin):

- Verbundenheit
- Bewegung & Berührung
- Musik & Kreativität
- Schlaf
- Humor
- Gesunde Ernährung
- Und natürlich:



## Gemeinsam Feiern!





Hirngoach Business

[www.hirngoach.ch/business](http://www.hirngoach.ch/business)



## Das wissenschaftlich fundierte Trainingsprogramm zur Stärkung der Produktivität und mentalen Gesundheit

Das ganzheitliche Trainingsprogramm von Hirngoach ist hybrid aufgebaut:

- ✓ **Interaktive, digitale Plattform** mit wöchentlich neuen Informationen, Impulsen und Übungen (Bearbeitung im Selbststudium)
- ✓ **Live-Videotermine** in der Gruppe mit einer Hirngoach-Fachperson, wo Fragen gestellt, Inhalte vertieft und Erfahrungen geteilt werden können
- ✓ **Ganzheitliches Trainingsprogramm** für alle Mitarbeitenden – stärkt mentale Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Produktivität
- ✓ **Kompakt & praxisnah** – Inhalte Schritt für Schritt über sechs Monate direkt in den Arbeitsalltag integrierbar
- ✓ **Auswertung & Reporting** der Wirkung des Programms und für die Weiterentwicklung im Unternehmen

