



Fokus und Leistung mit Neuro-Wissenschaften

Wir leben am Beginn des digitalen Zeitalters. Die Abstände zwischen neuen technologischen Innovationen werden immer kürzer. Dazu kommen vermehrter Leistungsdruck in Beruf, Studium und Schule. Aktuell leiden lt. DAK-Studie über den Schlaf etwa 80% der Erwerbstätigen an Schlafstörungen. Knapp jeder 4. Jugendliche checkt nachts mehrmals sein Smartphone. Arbeit und Privatleben verschmelzen.

Streß und Burn-Out

Das Smartphone ist der tägliche Begleiter vom frühen Morgen bis zum Bettgehen nachts. Die Menschen können häufig nicht mehr über längere Zeit unterbrechungsfrei fokussiert an einem Thema arbeiten. Und sie haben verlernt, sich auf den Punkt, wenn Zeit dafür ist, zu entspannen. Nachts fehlen ihnen schließlich die Tiefschlafphasen, die so wichtig für die Regeneration sind. Wer nur den Akku seines Smartphones über Nacht lädt, seinen eigenen aber nicht, verliert auf Dauer Energie und brennt schliesslich aus.

Experte für Fokus und Leistung

Alexander Renner zeigt diese Zusammenhänge unterhaltsam und beispielhaft. Er sucht aber nicht die Schuld in den digitalen Medien oder neuen Technologien. Vielmehr motiviert er, sie für sich zu nutzen. Mit dem Wissen, wie unser Gehirn funktioniert, kann man es sehr gut unterstützen.

Der Experte für Fokus und Leistung lässt seine Gäste ihre Gehirnwellen förmlich anfassen und verstehen. Dazu spielt er auf der Bühne am Ende seiner Vorträge häufig live einen großen Gong. Die Gäste hören und spüren live, worüber er gerade noch gesprochen hat.

Er zeigt anhand zahlreicher Beispiele, wie durch einfache Änderungen von Verhaltensmustern viel verbessert werden kann: Besser einschlafen, energetisch aufstehen, Fokus am Arbeitsplatz oder Sport, Relax in Zwischenzeiten.

Seine Zuhörer sollen tagsüber fokussiert sein und Hochleistung bringen. Mit seinen Anregungen und Programmen motiviert er und lässt die Menschen ihren Akku nachts wieder laden oder sie in kurzen Wartezeiten schnell entspannen.

Kontakt:

Alexander Renner

Rotterstrasse 4

85625 Baiern

0176 42030707

alexander-renner.com

ajrenner@alexander-renner.com