

Gehirnfitness



Jens Newerla
Redner für mentale Fitness im Beruf

Mentale Stärke ist kein Zufall – sondern Training.

Mentale Stärke ist kein Zufall – sondern Training.

Unsere Arbeitswelt wird immer schneller, komplexer und lauter. Wer heute konzentriert denkt, flexibel reagiert und mental leistungsfähig bleibt, hat einen klaren Vorteil – als Einzelperson, Führungskraft und Unternehmen.

Jens Newerla zeigt in seinen Impulsvorträgen, warum mentale Fitness ein echter Erfolgsfaktor ist – und wie sie sich mit einfachen Mitteln gezielt stärken lässt. Er verknüpft wissenschaftliche Erkenntnisse mit praxisnahen Beispielen und macht deutlich:

*Unser Gehirn bleibt ein Leben lang anpassungsfähig –
vorausgesetzt, es wird gefordert.*

Mit verständlicher Sprache, einer Prise rheinischem Humor und vielen Aha-Momenten schafft er Vorträge, die im Kopf bleiben – und Impulse setzen, die wirken. Zwei Themen – einzeln oder kombiniert buchbar

Mentale Fitness – Keine Sache des Alters

Viele glauben, dass mit dem Alter die geistige Leistung automatisch sinkt. Aber stimmt das wirklich? In diesem Vortrag werfen wir einen Blick hinter die Mythen rund ums Gehirn – und zeigen, warum mentale Fitness keine Frage des Geburtsdatums ist, sondern des Trainings, der Gewohnheiten und der richtigen Impulse.

Mentale Fitness zahlt sich aus – für die eigene Leistungsfähigkeit und den Unternehmenserfolg. Wer geistig klar, konzentriert und flexibel bleibt, arbeitet fehlerfreier, lösungsorientierter – und trägt spürbar zum Erfolg bei.

Fokus, bitte! – Konzentration als Schlüsselkompetenz im Job

Die Fähigkeit, sich über längere Zeit auf eine Aufgabe zu konzentrieren, wird heute oft als verloren geglaubte Kunst angesehen. Digitale Ablenkungen, ständige Unterbrechungen und Multitasking führen dazu, dass unser Fokus leidet – und mit ihm die Qualität unserer Arbeit.

In diesem Vortrag erfahren Sie, warum Konzentration keine angeborene Eigenschaft ist, sondern ein Verhalten, das sich trainieren lässt. Und wie Sie – trotz der Reizflut – bei einer Sache bleiben, klar denken und gezielt produktiv werden. Für Unternehmen bedeutet das: mehr Effizienz, weniger Fehler, klarere Kommunikation. Wer konzentriert arbeitet, spart Zeit, senkt den Stress – und steigert die Qualität.

Ein Vortrag, der bewegt und im Kopf bleibt

Jens Newerla vermittelt mentale Fitness fundiert, alltagstauglich und mit viel Witz. Statt Buzzwords gibt's echte Aha-Momente – wissenschaftlich fundiert, praxisnah erklärt und mit einem Augenzwinkern präsentiert.

Mit Klarheit, Humor und Erfahrung zeigt er, wie mentale Fitness im Arbeitsalltag gelingt – und warum sie heute mehr denn je zum Erfolgsfaktor wird – persönlich wie im Unternehmen.

*Ein Vortrag, der motiviert, zum Nachdenken anregt –
und Lust macht, etwas zu verändern.*

Gehirnfitness

Warum Jens Newerla?

-  Über 2.000 Seminartage, mehr als 14.000 Teilnehmende
-  Seit über 25 Jahren Trainer
-  Autor des Buches „Konzentriert, fokussiert, erfolgreich!“ (erscheint 2026 bei GABAL)
-  Redner beim internationalen Speakerslam, mehrfach im Radio und in der Presse (u. a. Kölner Stadtanzeiger)
-  Mitglied der Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

Der Nutzen

Für das Publikum:

-  Inspirierende Aha-Momente
-  Klarheit über die Bedeutung von Mental Health im Job
-  Praktische Werkzeuge gegen digitale Ablenkung und ständige Erreichbarkeit

Für Veranstalter:

-  Ein Vortrag, der Wissen mit Humor verbindet
-  Inhalte, die aktuelle Herausforderungen der Arbeitswelt aufgreifen
-  Professionelle Zusammenarbeit von der Anfrage bis zum Auftritt



Gehirnfitness

Kontakt

Sie möchten buchen, haben Fragen oder benötigen weitere Informationen?

Setzen Sie sich mit Jens Newerla in Verbindung.

„Ich freue mich von Ihnen zu hören.
Bis dahin eine gute Zeit.“



Mobil

01 63 / 63 56 47 6



Anschrift

Jens Newerla
Kölner Str. 9
51503 Rösrath



E-Mail

jens@gehirnfitness.eu



Internet

www.gehirnfitness.eu

Einfach QR-Code scannen und
Kontaktdaten speichern:



Jens Newerla



Kundenmeinungen
der letzten 12 Monate

**TOP
EMPFEHLUNG
2023**

Mehr Infos

Proven Expert



Kundenmeinungen
der letzten 12 Monate

**von Kunden
empfohlen
2024**

Mehr Infos

Proven Expert