

Gehirnfitness



Jens Newerla

Trainer für mentale Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz

- 
- A photograph of a person's arm. The hand is clenched into a fist and flexing the bicep. On the forearm, there is a detailed tattoo of a human brain. The background is a solid green triangle.
- ✓ Konzentrationsstärke
 - ✓ Stressresistenz
 - ✓ Geistige Flexibilität

„Mentale Leistungsfähigkeit
ist keine Sache des Alters,
sondern des Trainings.

Lassen Sie uns loslegen!

Jens Newerla



Burnout | Stress | Flüchtigkeitsfehler Wann ist der richtige Zeitpunkt zu handeln?

Die letzten Jahre haben gezeigt, wie schnell sich Rahmenbedingungen ändern können. Was gestern noch als sicher galt, steht heute auf wackeligen Beinen. Diese Dynamik führt zu einer spürbar steigenden mentalen Belastung am Arbeitsplatz.

Tagtäglich prasseln Anforderungen, neue Regularien und dringende Wünsche auf Ihr Team ein – oft ohne Pause. Dazu kommen Überstunden, Krankheitsvertretungen und unbesetzte Stellen. Jetzt zählt die mentale Leistungsfähigkeit jedes Einzelnen, um auf diese Herausforderungen flexibel und fokussiert reagieren zu können.

Dabei sind Ihre Mitarbeitenden gut ausgebildet, engagiert und kompetent. Dennoch passieren Fehler – Fehler, die wertvolle Zeit, Geld und manchmal sogar Kunden kosten. Burnout und Stressbelastung nehmen in vielen Unternehmen zu, während gleichzeitig die Fluktuation steigt – ein gefährlicher Trend in Zeiten des Fachkräftemangels.

Die Folge: Millionenverluste durch Flüchtigkeitsfehler, fehlende Kreativität und demotivierte Mitarbeitende. Es wird Zeit, aktiv gegenzusteuern.

Um im Berufsalltag leistungsfähig, konzentriert und stressresistent zu bleiben, sind mentale Stärke, Flexibilität und Fokus entscheidend. Genau hier setzen die Seminare von Jens Newerla an. Durch ein geschärftes Mindset gewinnen Ihre Mitarbeitenden an Produktivität, arbeiten effizienter und liefern qualitativ hochwertigere Ergebnisse.

Handeln Sie jetzt – für ein produktives Team und eine nachhaltige Unternehmenszukunft!

Mentales Aktivierungstraining (MAT)

Effektiver denken, konzentrierter arbeiten, widerstandsfähiger bleiben.

- Informationen schneller verarbeiten
- Konzentration gezielt verbessern
- Stressresistenz nachhaltig stärken

Das Mentale Aktivierungstraining (MAT) ist eine bewährte Methode, um die kognitiven Fähigkeiten von Mitarbeitenden gezielt zu fördern. Dabei werden Kompetenzen wie Konzentration, Gedächtnis, Aufmerksamkeit und Denkfähigkeit gestärkt – essenzielle Bausteine für Produktivität und mentale Belastbarkeit im Berufsalltag.

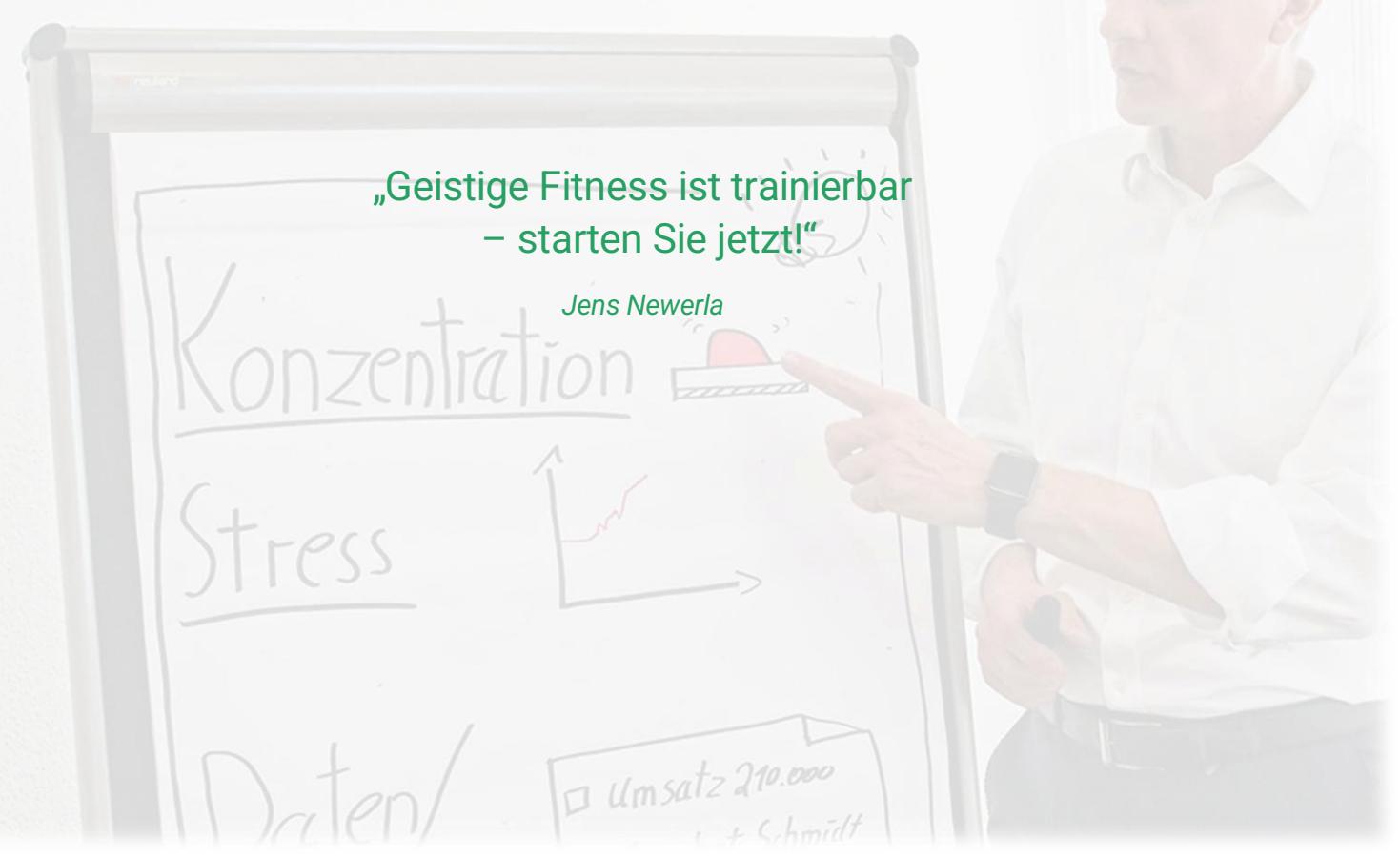
Wie funktioniert MAT?

Ziel des Trainings ist die gezielte Stärkung des Arbeitsspeichers – jenes Teils des Gehirns, der für die Verarbeitung aller bewussten Informationen verantwortlich ist. Ein leistungsstarker Arbeitsspeicher ist der Schlüssel zu verbesserter Konzentration, einer erhöhten Stressresistenz und effizienter Problemlösung.

Die Technik wurde bereits in den 1980er-Jahren von der Gesellschaft für Gehirntraining (GfG) entwickelt. Mit dem Ziel die Forschung und Entwicklung von Methoden, die die geistige Leistungsfähigkeit spürbar verbessern.

Training für den Kopf – wie Aufwärmungen für den Körper

Das Prinzip ist vergleichbar mit dem Aufwärmten vor sportlicher Aktivität. Während der Körper durch gezielte Übungen auf Höchstleistungen vorbereitet wird, schärft MAT den „mentalen Muskel“. Dies verbessert die Geschwindigkeit und Komplexität der Informationsverarbeitung nachhaltig – eine Investition in die Zukunftsfähigkeit Ihres Teams.



Gesundheitsprävention beginnt im Kopf!

Der Nutzen für Unternehmen und Mitarbeitende

Ein gut trainierter Arbeitsspeicher führt zu:

- Schnelleren und präziseren Entscheidungen
- Besserem Umgang mit Stress und hoher Arbeitsbelastung
- Gesteigerter Denk- und Problemlösungskompetenz
- Verbesserter Informationsverarbeitung und Konzentrationsfähigkeit

Bewiesene Wirksamkeit

Studien, wie jene der AOK Bayern, sowie zahlreiche Teilnehmende bestätigen die positiven Effekte des Mentalen Aktivierungstrainings. Unternehmen profitieren von einer motivierten Belegschaft, die mit den steigenden Anforderungen souverän umgehen kann.

- ▶ Mehr Informationen zur Studie der AOK Bayern: [Rund um Fit auch im Kopf](#)
- ▶ Gesellschaft für Gehirntraining e. V.: www.gfg-online.de



Seminare

Mentale Fitness für den Berufsalltag: Konzentration, Stressresistenz und Produktivität steigern

Die Anforderungen in der modernen Arbeitswelt sind vielfältig. Digitalisierung, flexible Arbeitsmodelle, ständig neue Prozesse und personelle Engpässe prägen den Alltag in Unternehmen. Diese Herausforderungen erhöhen den Druck auf Mitarbeitende und Teams. Wie sie trotz dieser Belastungen gesund, leistungsfähig und fokussiert bleiben, ist das Ziel der Seminare von Jens Newerla.

In jeder Arbeitsumgebung spielen Konzentration und Stressresistenz eine zentrale Rolle. Sie sind die Grundlage dafür, auch in herausfordernden Situationen produktiv zu bleiben, Fehler zu reduzieren und souverän zu agieren.

Ein Kernbestandteil der Seminare ist das Mentale Aktivierungstraining (MAT), eine von der Gesellschaft für Gehirntraining entwickelte Technik. MAT stärkt den „Arbeitsspeicher“ des Gehirns, der für die Verarbeitung von Informationen und die Stressbewältigung entscheidend ist.

Die Teilnehmenden lernen, sich gezielt auf Aufgaben vorzubereiten, ihre Konzentration auch nach anstrengenden Arbeitstagen zu halten und stressige Situationen innerhalb von Minuten zu entschärfen.

Jens Newerla zeigt dabei praxisnahe, direkt umsetzbare Techniken, die den Alltag sofort erleichtern. Seine Seminare sind kurzweilig gestaltet, interaktiv und lebendig – die Teilnehmenden werden aktiv einbezogen und erhalten den Impuls, die erlernten Methoden direkt auszuprobieren. Sie erleben, dass Veränderungen möglich sind, und entwickeln so eine positive Einstellung zur eigenen mentalen Weiterentwicklung.

Das Besondere an den Seminaren ist die Verbindung aus wissenschaftlich fundierten Inhalten, alltagstauglichen Lösungen und einem interaktiven Ansatz. Die Teilnehmenden nehmen nicht nur Wissen mit, sondern auch die Motivation, dieses Wissen im Alltag konsequent anzuwenden.

Für Unternehmen bedeuten diese Seminare weniger Flüchtigkeitsfehler, zufriedenere Mitarbeitende und eine nachhaltige Steigerung der Produktivität – eine Investition in die mentale Stärke und Zukunftsfähigkeit des gesamten Teams.



Seminare, die zu Ihren Anforderungen passen

Präsenz | Onlineseminar | Videokurs

Die Seminare von Jens Newerla sind nicht nur inhaltlich, sondern auch in der Darbietung flexibel auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens abgestimmt. Jedes Format bietet spezifische Vorteile.

Präsenzseminar – Persönlich und interaktiv

Das klassische Präsenzseminar vor Ort ermöglicht direkten Austausch zwischen Trainer und Teilnehmenden sowie innerhalb der Gruppe.

Onlineseminar – Effizient und ortsunabhängig

Onlineformate bieten eine praktische Alternative, wenn Präsenzseminare nicht möglich sind.

Ideal für dezentrale Teams und schnelle Umsetzungen ohne logistischen Aufwand.

Videokurs – Lernen im eigenen Tempo

Der Videokurs „Gehirnfitness“ bietet maximale Flexibilität.

Videokurse eignen sich besonders für Unternehmen, die unabhängig von Zeit und Ort ein nachhaltiges Lernangebot schaffen möchten.

Das passende Format für Ihr Team

Ob direkter Austausch, ortsunabhängige Effizienz oder maximale Flexibilität:

Jens Newerlas Seminare bieten Lösungen, die individuell auf die Anforderungen Ihrer Mitarbeitenden zugeschnitten sind.



Inspirierende Vorträge für mentale Fitness und beruflichen Erfolg



„Unser Gehirn,
jeder hat eins,
die meisten
benutzen es sogar.“

Jens Newerla



Manchmal genügt ein kleiner Funke, um große Veränderungen anzustoßen. In seinen inspirierenden und kurzweiligen Vorträgen zeigt Jens Newerla, warum mentale Fitness zu den Schlüsselkompetenzen unserer Zeit gehört und wie Unternehmen sowie deren Mitarbeitende davon profitieren.

Mit praxisnahen Einblicken und einem humorvollen Stil bringt Jens Newerla das Thema geistige Leistungsfähigkeit direkt auf den Punkt. Dabei betont er: Mentale Fitness ist keine Frage des Alters – sie ist eine Frage des Trainings.

Seine Vorträge verbinden fundiertes Wissen über das Gehirn mit anschaulichen Praxisbeispielen. Jens Newerla vermittelt, wie mentale Aktivierung funktioniert, warum sie wirkt und wie leicht sie sich in den Alltag integrieren lässt. Die Zuhörerinnen und Zuhörer erhalten nicht nur wertvolle Impulse, sondern auch konkrete Ansätze, um ihre eigene mentale Stärke zu trainieren.

Sein Redetalent stellte Jens Newerla bereits erfolgreich unter Beweis. Neben zahlreichen Seminaren und Vorträgen begeisterte er Jury und Publikum gleich zweimal beim Internationalen Speaker Slam. Mit seiner humorvollen und gleichzeitig klaren Botschaft motiviert er, mentale Fitness als entscheidenden Erfolgsfaktor für die Zukunft zu sehen – sowohl für Einzelpersonen als auch für Unternehmen.

Ein Vortrag, der inspiriert, begeistert und zum Handeln anregt.

Ihr Trainer Jens Newerla

Seit über zwei Jahrzehnten ist Jens Newerla als freiberuflicher Trainer tätig und hat in dieser Zeit erfolgreich Teams aus verschiedensten Branchen im gesamten Bundesgebiet geschult. Seine berufliche Laufbahn begann als IT-Trainer in Unternehmen und Behörden. Schon damals fiel ihm auf, dass viele Teilnehmende, insbesondere am Nachmittag, an Konzentration einbüßten. Dieses Phänomen weckte in ihm den Wunsch, eine nachhaltige Lösung zu entwickeln, die sicherstellt, dass Teilnehmende den gesamten Tag über hochkonzentriert bleiben können.

Auf der Suche nach effektiven Methoden stieß er auf die Gesellschaft für Gehirntraining (GfG) und deren Konzept des Mentalen Aktivierungstrainings (MAT). Die Techniken, die er im Rahmen der GfG erlernte, integrierte er erfolgreich in seine Seminare und erzielte damit ausgezeichnete Ergebnisse. Diese positiven Erfahrungen führten schließlich dazu, dass er sich entschloss, die wirkungsvollen MAT-Methoden speziell in Unternehmen weiterzuvermitteln. Im Jahr 2012 absolvierte er eine umfassende Ausbildung und Zertifizierung in mentalem Aktivierungstraining bei der GfG. Diese Qualifikation erfordert regelmäßige Weiterbildungen, und als aktives Mitglied der Gesellschaft bleibt er stets auf dem neuesten Wissenstand.

Sein oberstes Ziel ist es, Wissen auf eine verständliche und praxisnahe Weise zu vermitteln. Dabei verzichtet er bewusst auf komplizierte Fachbegriffe und unnötige Anglizismen. Sein rheinischer Humor und die durchdachte Kombination aus Theorie und praktischen Übungen sorgen dafür, dass seine Seminare nicht nur informativ, sondern auch unterhaltsam und kurzweilig sind.

Ein besonderer Fokus liegt darauf, den Teilnehmenden Werkzeuge und Techniken an die Hand zu geben, die ihnen ermöglichen, ihre individuellen Aufgaben mit maximaler Konzentration und Effizienz zu bewältigen. Mit seiner Unterstützung können Unternehmen sicher sein, das Beste aus ihrem Seminartag herauszuholen. Sein Ansatz zielt darauf ab, die mentale Leistungsfähigkeit der Mitarbeitenden nachhaltig zu steigern und ihnen neue Wege für den Umgang mit den Herausforderungen des Arbeitsalltags aufzuzeigen.

Seine Erfahrung, Leidenschaft und bewährten Methoden machen ihn zu einem verlässlichen Partner für Unternehmen, die die Produktivität und das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden auf ein neues Level heben möchten.



Kompetenzprofil

- Trainer für mentales Aktivierungstraining (MAT)
- Trainer für mentales Relaxationstraining (MRT)
- Birkenbihl Trainer für gehirn-gerechtes Arbeiten
- Mehr als 20 Jahre Trainingserfahrung
- Mehr als 2.000 Trainingstage
- Mehr als 14.000 Teilnehmende

Feedback der Teilnehmenden - ein Auszug

<p>5,00 von 5  SEHR GUT  Empfehlung</p>	<p>Sehr empathisch und unterhaltsam bei fundierter Wissensvermittlung. Durch die lockere Vorgehensweise fühlt man sich gut abgeholt. Ich werde das Training in den Alltag integrieren.</p> <p>Erfahrungsbericht & Bewertung zu: Training von Jens Newerla</p> <p>01.10.2025 07:39 Susanne Buchner</p>
<p>5,00 von 5  SEHR GUT  Empfehlung</p>	<p>Absolut empfehlenswert - Wirklich interessantes und motivierendes Seminar! Herr Newerlas Humor und kleine Praxisübungen zwischendurch machen das Seminar sehr kurzweilig. Bei den Übungen vermerkt man direkt die Wirkung und ein Aha-Erlebnis. Insgesamt habe ich viele Informationen, Tipps und Tricks erhalten, um im Berufsalltag fokussiert und konzentriert zu bleiben. Danke schön!</p> <p>Erfahrungsbericht & Bewertung zu: Präsenztraining</p> <p>10.01.2024 Nadine V.</p>
<p>5,00 von 5  SEHR GUT  Empfehlung</p>	<p>Sehr angenehmes Seminar. Lehrreich, kurzweilig wurden vielseitige Themen humorvoll vermittelt. Der Stoff wurde super aufgenommen. Hat Spaß gemacht, immer gerne wieder! Danke!</p> <p>Erfahrungsbericht & Bewertung zu: Präsenztraining</p> <p>16.05.2025 14:38 Guido Bretz</p>
<p>4,82 von 5  SEHR GUT  Empfehlung</p>	<p>Es war eine mit viel Humor vermittelte kurzweilige und vor allem hilfreiche Schulung. Immer wieder gerne. Vielen Dank dafür.</p> <p>Erfahrungsbericht & Bewertung zu: Präsenztraining</p> <p>14.03.2024 Anonym</p>
<p>5,00 von 5  SEHR GUT  Empfehlung</p>	<p>Die zwei Tage waren die absolute Sensation, viel gelernt und dabei Spaß gehabt. Gerne wieder!</p> <p>Erfahrungsbericht & Bewertung zu: Präsenztraining</p> <p>04.06.2024 Anonym</p>
<p>5,00 von 5  SEHR GUT  Empfehlung</p>	<p>Ich bin sicher, noch nie ein interessanteres Seminar besucht zu haben. Alles TOP: Material, Didaktik, Wiederverwendbarkeit, sehr hoher Nutzen für die eigene Entwicklung aber auch um eigene Vorträge besser zu gestalten. Jens bringt pures Wissen ohne jemals abgehoben/akademisch daherkommen. SO müssen Seminare heute sein!</p> <p>Erfahrungsbericht & Bewertung zu: Präsenztraining</p> <p>21.06.2024 Torsten B.</p>

Weitere Stimmen finden Sie hier: [Jens Newerla Erfahrungen & Bewertungen](#)

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.“

Jens Newerla



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:



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