

Gehirnfitness



Jens Newerla

Trainer für mentale Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz

Ihr Nutzen auf einen Blick

- ✓ Weniger Flüchtigkeitsfehler und mentale Ermüdung
- ✓ Mehr Konzentration und geistige Klarheit im Arbeitsalltag
- ✓ Produktivere Mitarbeitende trotz steigender Anforderungen
- ✓ Praxisnahe Methoden mit nachhaltiger Wirkung

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

Lassen Sie uns loslegen!“

Jens Newerla



Konzentrationsprobleme | 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.

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

Mentales Aktivierungstraining (MAT)

Effektiver denken, konzentrierter arbeiten, mental belastbarer bleiben

Mentales Aktivierungstraining (MAT) ist eine bewährte Methode zur gezielten Stärkung zentraler kognitiver Fähigkeiten wie Konzentration, Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Denkfleksibilität. Diese Fähigkeiten bilden die Grundlage für produktives, fehlerarmes und fokussiertes Arbeiten im Berufsalltag.

Im Mittelpunkt steht der sogenannte **Arbeitsspeicher** des Gehirns – jener Bereich, der für die bewusste Verarbeitung von Informationen verantwortlich ist. Ein gut trainierter Arbeitsspeicher ermöglicht es Mitarbeitenden, Informationen schneller zu erfassen, konzentriert zu bleiben und auch unter Belastung souverän zu handeln.

MAT wurde in den 1980er-Jahren von der Gesellschaft für Gehirntraining e. V. entwickelt und wird seitdem kontinuierlich weiterentwickelt. Die Methode folgt einem klaren Prinzip: So wie gezieltes Aufwärmen den Körper leistungsfähiger macht, bereitet MAT das Gehirn auf mentale Anforderungen vor.

Der Nutzen für Ihr Unternehmen

Ein trainierter Arbeitsspeicher führt zu weniger Flüchtigkeitsfehlern, schnelleren Entscheidungen und einer höheren mentalen Belastbarkeit – auch in arbeitsintensiven Phasen.

„Geistige Fitness ist trainierbar
– starten Sie jetzt!“

Jens Newerla



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.



Vorteile

Jens Newerla zeigt in seinen Seminaren 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.

Nutzen

Für die Teilnehmenden

- ✓ Verbesserte Konzentrationsfähigkeit im Arbeitsalltag
- ✓ Mehr Fokus, Struktur und Klarheit bei der Aufgabenbearbeitung
- ✓ Erhöhte mentale Belastbarkeit und geistige Flexibilität
- ✓ Sicherer Umgang mit Ablenkungen und hoher Informationsdichte
- ✓ Praktische Werkzeuge zur Selbststeuerung der eigenen Leistungsfähigkeit

Für Ihr Unternehmen

- ✓ Reduktion unnötiger Kosten durch weniger Flüchtigkeits- und Konzentrationsfehler
- ✓ Steigerung der Produktivität durch gezielt trainierte mentale Leistungsfähigkeit
- ✓ Unterstützung der Mitarbeitenden im Umgang mit steigender Arbeitsverdichtung
- ✓ Nachhaltige Wirkung über das Seminar hinaus durch direkt umsetzbare Methoden
- ✓ Positives Signal im Rahmen von Personalentwicklung und Arbeitgeberattraktivität



Seminare, die zu Ihren Anforderungen passen

Präsenz | Onlineseminar | Videokurs

Die Seminare von Jens Newerla sind sowohl inhaltlich als auch im Format flexibel auf die Anforderungen Ihres Unternehmens abgestimmt. Ziel ist es, mentale Leistungsfähigkeit wirksam zu vermitteln – unabhängig von Rahmenbedingungen, Teamstruktur oder Standort.

Präsenzseminar – Persönlich und interaktiv

Das Präsenzseminar vor Ort ermöglicht den direkten Austausch zwischen Trainer und Teilnehmenden sowie innerhalb der Gruppe. Inhalte können gezielt vertieft, individuelle Fragestellungen aufgegriffen und praktische Übungen unmittelbar umgesetzt werden.

Besonders geeignet, wenn Veränderung erlebbar gemacht und der Team-Transfer aktiv unterstützt werden soll.

Onlineseminar – Effizient und ortsunabhängig

Onlineseminare bieten eine strukturierte und zeiteffiziente Alternative zu Präsenzformaten. Sie eignen sich besonders für dezentrale Teams und ermöglichen eine schnelle Umsetzung ohne Reise- oder Organisationsaufwand – bei gleichzeitig hoher inhaltlicher Qualität.

Ideal, wenn mehrere Standorte eingebunden oder kurze, wirksame Impulse gefragt sind.

Videokurs – Lernen im eigenen Tempo

Die Videokurse von Jens Newerla bieten maximale zeitliche und örtliche Flexibilität. Sie eignen sich besonders für Unternehmen, die ein dauerhaft verfügbares Lernangebot schaffen möchten – oder gezielt einzelne Mitarbeitende fördern wollen, unabhängig von festen Terminen oder Gruppenformaten.

Die Inhalte können selbstständig und im individuellen Lerntempo genutzt werden und unterstützen so eine nachhaltige Verankerung der vermittelten Methoden im Arbeitsalltag.

Optimal, um Lernangebote flexibel bereitzustellen oder einzelne Mitarbeitende gezielt zu unterstützen.

Das passende Format für Ihr Team

Ob persönlicher Austausch, ortsunabhängige Umsetzung oder maximale Flexibilität:
Jens Newerla berät Sie bei der Auswahl des passenden Formats und stimmt Inhalte sowie Umfang gezielt auf die Anforderungen Ihrer Mitarbeitenden und die Rahmenbedingungen Ihres Unternehmens ab.



Vorträge

Impulse für mentale Fitness und nachhaltige Leistungsfähigkeit



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

Jens Newerla

In seinen Vorträgen zeigt Jens Newerla, warum mentale Leistungsfähigkeit zu den zentralen Kompetenzen der modernen Arbeitswelt gehört – und wie sie gezielt trainiert werden kann. Er macht deutlich, dass nachlassende Konzentration oder mentale Erschöpfung keine Frage von Alter oder Umständen sind, sondern häufig auf fehlendes Training zurückzuführen sind.

Mit fundiertem Wissen über das Gehirn, praxisnahen Beispielen und einer klaren Sprache vermittelt Jens Newerla, wie mentale Aktivierung funktioniert, warum sie wirkt und wie sie sich ohne zusätzlichen Aufwand in den Arbeitsalltag integrieren lässt. Die Inhalte sind so aufbereitet, dass sie direkt anschlussfähig sind – für Mitarbeitende ebenso wie für Führungskräfte.

Seine Vorträge verbinden fachliche Tiefe mit Verständlichkeit und einem humorvollen Stil. Sie liefern keine kurzfristige Motivation, sondern konkrete Denkanstöße und umsetzbare Impulse, die über die Veranstaltung hinaus Wirkung entfalten.

Als Redner überzeugte Jens Newerla unter anderem beim Internationalen Speaker Slam, bei dem er Jury und Publikum gleich zweimal begeisterte. Seine klare Botschaft:
„Mentale Leistungsfähigkeit ist ein trainierbarer Erfolgsfaktor – für Einzelpersonen ebenso wie für Unternehmen“

Ihr Trainer: Jens Newerla

Seit über zwei Jahrzehnten ist Jens Newerla als freiberuflicher Trainer tätig und hat Teams aus unterschiedlichsten Branchen bundesweit geschult. Seine berufliche Laufbahn begann als IT-Trainer in Unternehmen und Behörden. Dort beobachtete er früh, dass Konzentration und geistige Leistungsfähigkeit im Tagesverlauf deutlich nachlassen – trotz hoher fachlicher Kompetenz der Teilnehmenden.

Auf der Suche nach einer wirksamen, praxisnahen Lösung stieß er auf die Gesellschaft für Gehirntraining (GfG) und das Konzept des Mentalen Aktivierungstrainings (MAT). Die dort erlernten Methoden integrierte er erfolgreich in seine Seminare. 2012 absolvierte er die Ausbildung und Zertifizierung zum Trainer für mentales Aktivierungstraining bei der GfG und bildet sich seither regelmäßig weiter.

Jens Newerla legt großen Wert auf eine verständliche, praxisorientierte Vermittlung. Er verzichtet bewusst auf komplizierte Fachbegriffe und setzt stattdessen auf klare Erklärungen, anschauliche Beispiele und direkt umsetzbare Übungen. Sein rheinischer Humor und die ausgewogene Kombination aus Theorie und Praxis sorgen für kurzweilige und nachhaltige Seminare.

Im Mittelpunkt seiner Arbeit steht der Transfer in den Arbeitsalltag: Die Teilnehmenden erhalten konkrete Werkzeuge, um ihre Aufgaben konzentrierter, effizienter und mental belastbarer zu bewältigen. Unternehmen profitieren von Mitarbeitenden, die auch unter steigenden Anforderungen leistungsfähig bleiben.

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 25 Jahre Trainingserfahrung
- Mehr als 2.400 Trainingstage
- Mehr als 17.000 Teilnehmende

Das neue Buch von Jens Newerla

KONZENTRIERT FOKUSSIERT ERFOLGREICH!

SO TRAINIERST DU DEINE MENTALE FITNESS
IM BERUFSLEBEN UND DARÜBER HINAUS

In seinem Buch „Konzentriert – fokussiert – erfolgreich“ zeigt er, wie mentale Fitness trainierbar wird – vergleichbar mit körperlicher Fitness. Statt theoretischer Modelle vermittelt er praxiserprobte Methoden, mit denen Fokus, geistige Klarheit und mentale Belastbarkeit im Berufsalltag messbar verbessert werden können. Die Inhalte sind bewusst so gestaltet, dass sie ohne zusätzlichen Zeitaufwand direkt im Arbeitskontext umsetzbar sind.



eBook

Mental fit durch den Tag

Das eBook von Jens Newerla

Hier vermittelt Jens Newerla kompakte, praxisnahe Impulse zur Stärkung der mentalen Fitness im Alltag. Es unterstützt dabei, die mentale Grundlage für mehr Fokus, Klarheit und geistige Leistungsfähigkeit zu schaffen.

Mit einem Vorwort von Peter Sturm, Vorsitzender der Gesellschaft für Gehirntraining e. V. ..

Es richtet sich ausdrücklich auch an Unternehmen, Verwaltungen und Organisationen, die mentale Leistungsfähigkeit als strategischen Erfolgsfaktor verstehen.



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
2022**

[Mehr Infos](#)

Proven Expert

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

Kundenmeinungen
der letzten 12 Monate

**von Kunden
EMPFOHLEN
2025**

[Mehr Infos](#)

Proven Expert