

# Gehirnfitness



Jens Newerla  
Redner für mentale Fitness im Beruf

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

Lassen Sie uns gemeinsam einen ersten Impuls setzen!



## Mentale Stärke ist kein Zufall – sondern Training.

Unser Arbeitsalltag wird zunehmend schneller, komplexer und lauter. Wer heute klar denkt, flexibel reagiert und mental leistungsfähig bleibt, verschafft sich entscheidende Vorteile – als Einzelperson, Führungskraft und Unternehmen.

In seinem Impulsvortrag zeigt Jens Newerla, warum mentale Fitness ein echter Erfolgsfaktor ist – und wie sie sich mit einfachen Mitteln gezielt stärken lässt. Fundierte wissenschaftliche Erkenntnisse treffen dabei auf lebendige Praxisnähe und greifbare Alltagsbeispiele.

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

---

### **Mehr geht im Kopf**

#### **Warum mentale Leistungsfähigkeit kein Talent, sondern Training ist**

Viele Berufstätige erleben, dass es ihnen schwerer fällt, mit neuen Anforderungen Schritt zu halten: Die Konzentration lässt schneller nach, Informationen werden leichter vergessen, mentale Erschöpfung tritt früher ein. Häufig werden dafür äußere oder persönliche Umstände herangezogen – das Alter, der Job, die Arbeitsbelastung oder das Geschlecht. Doch die eigentliche Ursache bleibt oft unbeachtet: Es fehlt nicht an Talent, sondern an gezieltem Training.

In seinem Vortrag „Mehr geht im Kopf“ macht Jens Newerla deutlich, dass mentale Leistungsfähigkeit kein Zufallsprodukt ist. Konzentration, geistige Klarheit und mentale Stärke sind trainierbare Fähigkeiten – vergleichbar mit körperlicher Fitness. Wer sie regelmäßig fordert und richtig nutzt, bleibt leistungsfähig, flexibel und belastbar, auch in anspruchsvollen Zeiten.

Mit verständlichen Beispielen, fundiertem Wissen aus der Gehirnforschung und einer guten Portion Humor zeigt er, wie mentale Selbstführung im Alltag funktioniert. Die Teilnehmenden erhalten praxisnahe Impulse, um Fokus zu verbessern, geistige Flexibilität zu stärken und souveräner mit Belastungen umzugehen – ohne zusätzliche Komplexität oder Zeitaufwand.

---

### **Ein Vortrag, der im Kopf bleibt**

Jens Newerla vermittelt mentale Fitness fundiert, alltagstauglich und mit einer guten Portion rheinischem Humor. Statt Buzzwords gibt's echte Aha-Momente – wissenschaftlich belegt, praxisnah und unterhaltsam.

# Gehirnfitness

Ein Vortrag mit klarer Botschaft, hoher Relevanz und echtem Transfer – der nicht nur inspiriert, sondern im Alltag wirkt.

## Warum Jens Newerla?

-  Über 2.400 Seminartage, mehr als 17.000 Teilnehmende
-  Seit über 25 Jahren Trainer
-  Praxisorientierte Inhalte mit direktem Transfer in den Arbeitsalltag – kein Motivationsvortrag ohne Wirkung
-  Hohe Anschlussfähigkeit - Die Inhalte lassen sich ideal in Gesundheitstage, Führungskräfteprogramme oder Weiterbildungsformate integrieren
-  Souveräner Auftritt vor unterschiedlichen Zielgruppen – vom Kunden, Mitgliedern, Führungskräften bis zur großen Belegschaft
-  Autor des Buches „Konzentriert, fokussiert, erfolgreich!“ erschienen im GABAL-Verlag
-  Redner beim internationalen Speakerslam, mehrfach im Radio und in der Presse
-  Mitglied der Gesellschaft für Gehirntraining e.V.



## Ihr Nutzen

### Für das Publikum

-  Bewusstsein für die Bedeutung mentaler Fitness im Arbeitsalltag
-  Inspirierende Aha-Momente mit direktem Praxisbezug
-  Klare Einordnung von mentaler Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Job
-  Konkreter Handlungsimpuls um Konzentration und mentale Fitness gezielt zu trainieren
-  Hoher Wiedererkennungswert durch anschauliche Beispiele und Erklärungen

### Für Sie als Veranstalter

-  Ein Vortrag, der fachliche Inhalte mit Humor und Leichtigkeit vermittelt
-  Ein Thema mit hoher Relevanz für nahezu jede Zielgruppe – unabhängig von Branche oder Hierarchie
-  Inhalte, die aktuelle Herausforderungen der Arbeitswelt aufgreifen
-  Professionelle Zusammenarbeit von der Anfrage bis zum Auftritt
-  Positive Außenwirkung durch Positionierung als Veranstalter, der mentalen Leistungsfähigkeit und Gesundheit ernst nimmt

# Das neue Buch von Jens Newerla

## KONZENTRIERT FOKUSSIERT ERFOLGREICH!

# SO TRAINIERST DU DEINE MENTALE FITNESS IM BERUFSLEBEN UND DARÜBER HINAUS

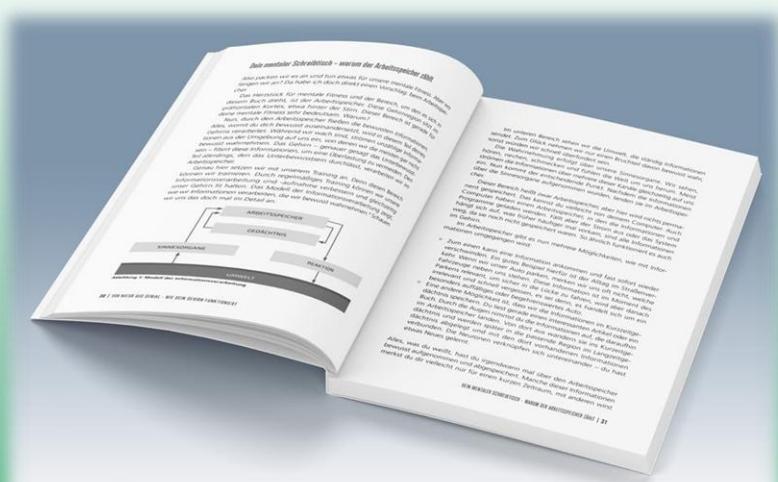
In seinem Buch zeigt Jens Newerla, wie mentale Fitness gezielt trainiert werden kann – vergleichbar mit körperlicher Fitness.

Statt theoretischer Modelle vermittelt er praxiserprobte Methoden, mit denen Fokus, geistige Klarheit und mentale Leistungsfähigkeit im Berufsalltag messbar verbessert werden können.

Die Inhalte sind bewusst so aufbereitet, dass sie ohne zusätzlichen Zeitaufwand direkt im Arbeitskontext angewendet werden können.

Als Ergänzung zu Vorträgen bietet das Buch eine wirkungsvolle Möglichkeit, die Inhalte einer Veranstaltung nachhaltig beim Publikum zu verankern. Es unterstützt die Teilnehmenden dabei, Impulse aus dem Vortrag auch im Alltag weiterzuführen und langfristig umzusetzen.

Unternehmen und Veranstalter können das Buch im Nachgang gezielt als Präsent an Teilnehmende oder ausgewählte Personenkreise überreichen – etwa an Führungskräfte, Projektteams oder Mitarbeitende in Schlüsselpositionen. So bleibt die Veranstaltung nicht nur in Erinnerung, sondern wirkt über den Veranstaltungstag hinaus weiter



Ab einer Abnahmemenge von 500 Exemplaren ist zudem eine Individualisierung möglich

Ein eigenes Cover sowie ein persönliches Vorwort des Veranstalters machen das Buch zu einem nachhaltigen und wertschätzenden Element der internen oder externen Kommunikation.

# Feedback

(ein Auszug)

<p>5,00 von 5  SEHR GUT</p> <p> Empfehlung</p>	<p>Das war eine sehr schöne Veranstaltung mit sehr viel Wissenswertem und einer guten Portion Humor.</p> <p>Erfahrungsbericht &amp; Bewertung zu: <b>Präsenztraining</b></p> <p>10.12.2025   Cornelia S.</p>
--	--

<p>5,00 von 5  SEHR GUT</p> <p> Empfehlung</p>	<p>Die Tipps sowie Beispiele sind oft sehr praxisnah und gut verständlich.</p> <p>Erfahrungsbericht &amp; Bewertung zu: <b>Vortrag von Jens Newerla</b></p> <p>09.12.2025   Anonym</p>
--	--

<p>5,00 von 5  SEHR GUT</p> <p> Empfehlung</p>	<p>Herr Newerla weist eine klare und strukturierte Vorgehensweise auf. Man merkt seine Berufs- und Lebenserfahrung. Sachverhalte erklärt er in einfachen Worten für jedermann/-frau verständlich, spannend und nachvollziehbar.</p> <p>Erfahrungsbericht &amp; Bewertung zu: <b>Vortrag von Jens Newerla</b></p> <p>08.12.2025   A.</p>
--	---

<p>5,00 von 5  SEHR GUT</p> <p> 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 &amp; Bewertung zu: <b>Training von Jens Newerla</b></p> <p>01.10.2025 07:39   Susanne Buchner</p>
--	--

<p>5,00 von 5  SEHR GUT</p> <p> 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 &amp; Bewertung zu: <b>Präsenztraining</b></p> <p>16.05.2025 14:38   Guido Bretz</p>
--	---

<p>5,00 von 5  SEHR GUT</p> <p> 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 daherzukommen. SO müssen Seminare heute sein!</p> <p>Erfahrungsbericht &amp; Bewertung zu: <b>Präsenztraining</b></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.“



### Mobil

01 63 / 63 56 47 6



### Anschrift

Jens Newerla  
Kölner Str. 9  
51503 Rösrath



### E-Mail

jens@gehirnfitness.eu



### Internet

[www.gehirnfitness.eu](http://www.gehirnfitness.eu)

Einfach QR-Code scannen und  
Kontaktdaten speichern:



Jens Newerla



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**