

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 die eigentliche Zukunftskompetenz ist

Viele Berufstätige erleben heute, dass es schwieriger wird, mit den steigenden Anforderungen Schritt zu halten: Die Konzentration lässt schneller nach, Informationen gehen verloren, mentale Erschöpfung tritt früher ein.

Oft werden dafür äußere Umstände verantwortlich gemacht – das Alter, die Arbeitsbelastung oder die zunehmende Komplexität der Aufgaben.

Doch die eigentliche Ursache bleibt häufig unbeachtet:

Die meisten Menschen haben kein Motivationsproblem – sondern ein Trainingsproblem

In seinem Vortrag „**Mehr geht im Kopf**“ zeigt Jens Newerla, dass mentale Leistungsfähigkeit kein Zufallsprodukt ist. Konzentration, geistige Klarheit und mentale Stärke sind trainierbare Fähigkeiten – vergleichbar mit körperlicher Fitness. Wer sie gezielt stärkt, bleibt auch in anspruchsvollen Zeiten fokussiert, flexibel und belastbar.

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

Der Vortrag motiviert dazu, mentale Fitness als entscheidende Zukunftskompetenz zu verstehen – für leistungsfähige Mitarbeitende, klarere Entscheidungen und konzentrierteres Arbeiten im Alltag

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.

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

Warum Jens Newerla?

- ✓ Seit 25 Jahren Trainer über 2.400 Seminartage, mehr als 17.000 Teilnehmende
- ✓ Autor des Buches „Konzentriert, fokussiert, erfolgreich!“ erschienen im GABAL-Verlag
- ✓ 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
- ✓ Redner beim internationalen Speakerslam, mehrfach im Radio und in der Presse
- ✓ Mitglied der German Speakers Association (GSA)
- ✓ Mitglied der Gesellschaft für Gehirntraining e.V.



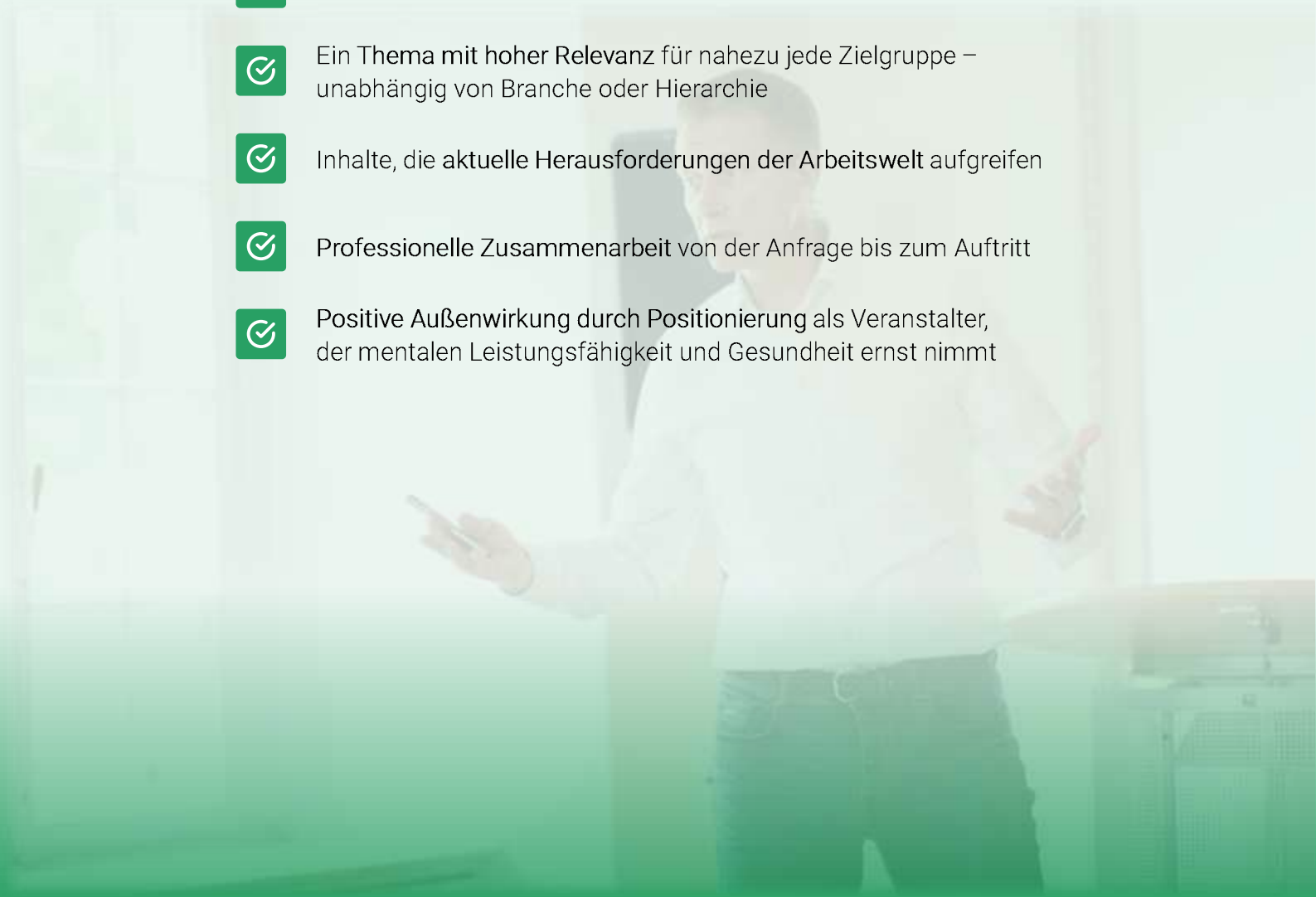
Ihr Nutzen

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 300 Exemplaren ist zudem eine Individualisierung möglich

Ein persönliches Vorwort des Veranstalters macht das Buch zu einem nachhaltigen und wertschätzenden Element der internen oder externen Kommunikation.

Feedback

(ein Auszug)

3,00 von 5 ★★★★★ SEHR GUT  Empfehlung	Das war eine sehr schöne Veranstaltung mit sehr viel Wissenswertem und einer guten Portion Humor. Erfahrungsbericht & Bewertung zu: Präsenztraining Details & Optionen 10.12.2025 Cornelia S.
5,00 von 5 ★★★★★ SEHR GUT  Empfehlung	Die Tipps sowie Beispiele sind oft sehr praxisnah und gut verständlich. Erfahrungsbericht & Bewertung zu: Vortrag von Jens Newerla Details & Optionen 09.12.2025 Anonym
5,00 von 5 ★★★★★ SEHR GUT  Empfehlung	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. Erfahrungsbericht & Bewertung zu: Vortrag von Jens Newerla Details & Optionen 09.12.2025 A.
5,00 von 5 ★★★★★ SEHR GUT  Empfehlung	Sehr empathisch und unterhaltsam bei fundierter Wissensvermittlung. Durch die lockere Vorgehensweise fühlt man sich gut abgeholt. Ich werde das Training in den Alltag integrieren. Erfahrungsbericht & Bewertung zu: Training von Jens Newerla Details & Optionen 01.10.2025 07:39 Susanne Buchner
5,00 von 5 ★★★★★ SEHR GUT  Empfehlung	Sehr angenehmes Seminar. Lehrreich, kurzweilig wurden vielseitige Themen humorvoll vermittelt. Der Stoff wurde super aufgenommen. Hat Spaß gemacht, immer gerne wieder! Danke! Erfahrungsbericht & Bewertung zu: Präsenztraining Details & Optionen 16.05.2025 14:38 Guido Bretz
5,00 von 5 ★★★★★ SEHR GUT  Empfehlung	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! Erfahrungsbericht & Bewertung zu: Präsenztraining Details & Optionen 21.06.2024 Torsten B.

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

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:



Kundenmeinungen
der letzten 12 Monate

**TOP
EMPFEHLUNG
2022**

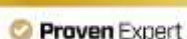
Mehr Infos ⓘ



Kundenmeinungen
der letzten 12 Monate

**TOP
EMPFEHLUNG
2023**

Mehr Infos ⓘ



Kundenmeinungen
der letzten 12 Monate

**VON KUNDEN
EMPFOHLEN
2024**

Mehr Infos ⓘ



Kundenmeinungen
der letzten 12 Monate

**VON KUNDEN
EMPFOHLEN
2025**

Mehr Infos ⓘ

