

Gehirnfitness



Jens Newerla

Trainer für mentale Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz

A photograph of a person's arm and hand. The hand is clenched into a fist, pointing upwards. On the forearm, there is a detailed tattoo of a human brain. A large green triangle is overlaid on the left side of the image, containing white text.

Ihr Nutzen auf einen Blick

- ✓ Weniger Flüchtigkeitsfehler bei Bescheiden, Angeboten und Vorgängen
- ✓ Konzentrierteres Arbeiten trotz Störungen, Publikumsverkehr und Aufgabenwechsel
- ✓ Mitarbeitende, die auch nach anstrengenden Tagen belastbar bleiben, statt auszubrennen
- ✓ Weniger Stress im Team ohne zusätzlichen Zeitaufwand

*„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?

Der Arbeitsalltag mit hohem Bildschirmanteil hat sich in den letzten Jahren spürbar verändert, ganz gleich ob in der Sachbearbeitung einer Behörde oder im Vertriebsinnendienst eines Unternehmens. Mehr Vorgänge, neue Regularien, Digitalisierungsprojekte, Kunden- oder Publikumskontakt, Personalengpässe durch Krankheit oder unbesetzte Stellen. All das trifft auf Mitarbeitende, die ohnehin schon am Limit arbeiten.

Die Folge zeigt sich nicht in großen Krisen, sondern im Kleinen: Ein Datum wird falsch übertragen. Eine Bestellung falsch erfasst. Eine Frist übersehen, weil zwischen zwei Vorgängen ein Anruf, eine E-Mail und ein Kollege an der Tür dazwischenkamen. Jeder einzelne Fehler wirkt klein, in der Summe kosten sie Zeit, Nachbearbeitung und manchmal auch das Vertrauen von Kundinnen, Kunden, Bürgerinnen oder Bürgern. Und jeder dieser Fehler hat einen Preis: Nacharbeit, Reklamationen oder Ersatzlieferungen kosten das Unternehmen bares Geld, zusätzlich zu der Zeit, die ohnehin schon knapp ist.

Dazu kommen Projekte und Veränderungsprozesse, die heute schneller getaktet sind als früher: neue Software, umstrukturierte Abläufe, kurzfristig geänderte Vorgaben. Sich schnell auf neues einzustellen, ist für viele Teams zusätzlicher Stress, egal ob in der Verwaltung oder im Unternehmen.

Gleichzeitig steigt die Belastung: mehr Krankmeldungen, mehr Überstunden, weniger Puffer im Team. Ein gefährlicher Kreislauf, gerade in Zeiten von Fachkräftemangel, in denen jede Arbeitskraft zählt.

Die gute Nachricht: Konzentration, Stressresistenz und mentale Belastbarkeit sind keine festen Eigenschaften. Sie lassen sich gezielt trainieren genau wie körperliche Fitness. Genau hier setzen die Seminare von Jens Newerla an.

Mentales Aktivierungstraining (MAT)

Effektiver denken, konzentrierter arbeiten, mental belastbarer bleiben

Im Mittelpunkt von MAT steht der Arbeitsspeicher des Gehirns, der Bereich, der jede bewusste Information verarbeitet, die während der Arbeit auf uns einströmt: eine Anfrage am Telefon, eine E-Mail, ein neuer Vorgang auf dem Tisch. Dabei hat dieser Bereich nur eine sehr begrenzte Kapazität. Wird er ständig durch Unterbrechungen überlastet, ist genau das der Moment, in dem Informationen verloren gehen, Fehler passieren und Stress entsteht.

Der Arbeitsspeicher verhält sich jedoch ähnlich wie ein Muskel: Je gezielter er trainiert wird, desto mehr Kapazität steht zur Verfügung. Für Konzentration, für klare Entscheidungen und dafür, den täglichen Herausforderungen souverän zu begegnen.

Ein trainierter Arbeitsspeicher merkt sich mehr, blendet Ablenkungen besser aus und bleibt auch dann noch leistungsfähig, wenn sich Prioritäten kurzfristig ändern oder ein neues Projekt zusätzlichen Druck erzeugt.

MAT trainiert diesen Bereich gezielt, mit wissenschaftlich fundierten Übungen der Gesellschaft für Gehirntaining e. V., die seit den 1980er-Jahren entwickelt und seitdem kontinuierlich weitergeführt werden.

Das Prinzip: So wie ein Sportler sich vor der Belastung aufwärmt, bringt MAT das Gehirn gezielt auf Betriebstemperatur, bevor der Vorgang mit der nächsten Fristsetzung auf dem Tisch liegt, nicht erst danach.

Der Nutzen für Ihre Verwaltung oder Ihr Unternehmen: Mitarbeitende, die trotz Publikumsverkehr, Anfragen und ständigem Aufgabenwechsel den Überblick behalten, mit weniger Flüchtigkeitsfehlern, schnelleren Entscheidungen und mehr Belastbarkeit in arbeitsintensiven Phasen.

*„Geistige Fitness ist trainierbar
– starten Sie jetzt!“*

Jens Newerla



Das Seminar

Mentale Stärke im Beruf: Konzentration, Fokus und geistige Flexibilität

Egal ob Sachbearbeitung, Bürgerservice und Verwaltungsassistenten oder Einkauf, Vertriebsinnendienst und Buchhaltung: Wer den Tag über konzentriert bleiben soll, braucht dafür keine zusätzliche Motivation – sondern ein trainiertes Gehirn.

In diesem Praxisseminar lernen die Teilnehmenden das Mentale Aktivierungstraining (MAT) kennen. Sie üben direkt im Seminar, wie sie sich gezielt auf anstehende Aufgaben vorbereiten, auch nach einem anstrengenden Vormittag, mitten im Publikumsverkehr oder kurz vor einem wichtigen Kundentermin. Ergänzend geht es um typische Ursachen für Konzentrationsprobleme und den bewussten Umgang mit Stressreaktionen. Sie erfahren, warum unser Körper bei Druck automatisch die Konzentration herunterfährt und wie man mit der richtigen inneren Haltung gezielt gegensteuert. Darüber hinaus Tipps und Techniken die Konzentration zu steuern und optimal über den Tag verteilt zu nutzen.

Der Seminartag ist bewusst kurzweilig und praxisnah aufgebaut. Die Teilnehmenden erleben live, wie sich ihre eigene Konzentrationsfähigkeit durch einfache Übungen verändert und nehmen konkrete Techniken mit, die sich ohne zusätzlichen Zeitaufwand in den Arbeitsalltag integrieren lassen.

Am Ende des Tages können die Teilnehmenden

- ☒ Gezielt erkennen, wann ihre Konzentration nachlässt, bevor daraus ein Fehler in der Akte, im Angebot oder in der Buchung entsteht.
- ☒ Sich in wenigen Minuten mental auf eine neue Aufgabe, ein schwieriges Gespräch oder einen wichtigen Termin vorbereiten.
- ☒ Auch in stressigen Momenten (Fristdruck, schwieriger Kunden- oder Publikumskontakt, hohes Aufgabenvolumen) einen kühlen Kopf bewahren.
- ☒ Nach einem anstrengenden Arbeitstag schneller wieder Energie aufbauen, statt in die Erschöpfung zu rutschen.



Vorteile

Die Seminare von Jens Newerla verbinden wissenschaftlich fundierte Inhalte mit alltagstauglichen, sofort umsetzbaren Techniken. Kein Fachvokabular, keine Theorie-Vorträge – sondern aktive Übungen, die die Teilnehmenden direkt im Seminar selbst erleben und die am nächsten Arbeitstag sofort einsetzbar sind.

Nutzen für Ihre Mitarbeitenden

-  Weniger Flüchtigkeitsfehler bei Vorgängen, Bescheiden, Angeboten oder Buchungen, weil die Konzentration gezielt gesteuert werden kann
-  Konzentrierteres Arbeiten trotz Unterbrechungen durch Telefon, E-Mail, Publikumsverkehr, Kundenanfragen oder Kollegen
-  Mehr mentale Belastbarkeit auch an Tagen oder in Projekten mit hohem Arbeitsaufkommen oder Personalengpässen
-  Weniger Stress, die Teilnehmenden lernen, ihre automatische Stressreaktion zu erkennen und frühzeitig aktiv zu regulieren
-  Werkzeuge zur Selbststeuerung, die eigenständig und ohne zusätzlichen Zeitaufwand in verschiedensten Situationen im Alltag angewendet werden

Nutzen für Ihr Unternehmen

-  Weniger Kosten durch Nacharbeit, Reklamationen oder Ersatzlieferungen, weil Flüchtigkeitsfehler seltener vorkommen
-  Weniger Zeitverlust durch Nachbearbeitung, Rückfragen und Korrekturen
-  Stabilere Teams auch in Phasen mit hoher Belastung, Krankheitsausfällen oder Personalengpässen
-  Nachhaltige Wirkung über das Seminar hinaus, weil die Techniken direkt im Alltag verankert werden, kein Papier-Wissen, das in der Schublade verschwindet
-  Positives Signal an die Mitarbeitenden: Ihr Arbeitgeber investiert aktiv in die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Teams

Formate, die zu Ihren Anforderungen passen

Präsenz oder Onlineseminar

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 Seminar „Mentale Stärke im Beruf“ ist das am häufigsten gebuchte Format. Ideal, wenn ein Team oder eine Abteilung gemeinsam trainieren und das Erlebte direkt im Austausch vertiefen.

Dieses Format steht auch bei vielen Unternehmen, Städten und Behörden im internen Weiterbildungskatalog, um das Thema allen Mitarbeitenden zur Verfügung zu stellen.

Bis zu 16 Teilnehmende pro Seminar, praxisnah mit Übungen, die im Raum sofort gemeinsam erlebt werden. Dazu gibt es für jeden Teilnehmenden ein Materialpaket zur direkten Umsetzung.

Onlineseminar – Effizient und ortsunabhängig

Für dezentrale Teams, mehrere Standorte oder wenn kurzfristig kein Termin vor Ort möglich ist, ist das Online-Seminar eine effiziente Alternative, ohne Reise- oder Organisationsaufwand.

Hier liegt der Schwerpunkt auf mentalem Aktivierungstraining und direkt umsetzbaren Übungen.

Optional mit zusätzlichem Video-Kurs, in dem die Teilnehmenden die Inhalte später im eigenen Tempo vertiefen können.

Das passende Format für Ihr Team

Jens Newerla berät Sie gerne, welches Format am besten zu Ihrer Abteilung, Ihrem Team und Ihren Rahmenbedingungen passt.



Vorträge

Impulse für mentale Fitness und nachhaltige Leistungsfähigkeit



*„Entscheidungen werden aufgeschoben,
Fehler häufen sich,
Prioritäten verschwimmen.“*

Jens Newerla

In seinem Impulsvortrag „Mehr geht im Kopf“ zeigt Jens Newerla, warum mentale Leistungsfähigkeit die eigentliche Zukunftskompetenz ist und wie sie sich gezielt trainieren lässt.

Im Zentrum steht der Arbeitsspeicher: der Bereich im Gehirn, durch den jede bewusste Information laufen muss. Seine Kapazität ist erstaunlich klein, im Schnitt hält er eine neue Information gerade einmal sechs Sekunden. Genau das erklärt, warum wir uns überlastet fühlen, obwohl wir „doch nur“ E-Mails checken oder kurz aufs Handy schauen.

Mit anschaulichen Bildern, direkter Einbindung des Publikums und einer guten Portion Humor macht Jens Newerla erlebbar, was im Kopf passiert, wenn Konzentration verloren geht und liefert sofort umsetzbare Hebel.

Der Vortrag ist der ideale Einstieg, um mentale Fitness im Unternehmen als Thema zu platzieren. Zum Beispiel als Auftakt einer Veranstaltung, eines Gesundheitstags oder einer Führungskräfte-tagung. Wer den Impuls anschließend vertiefen möchte, findet im Tagesseminar „Mentale Stärke im Beruf“ die passende Fortsetzung (siehe Seite 5).

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“*

Ihr Trainer: Jens Newerla

Seit über zwei Jahrzehnten ist Jens Newerla als freiberuflicher Trainer tätig und hat Teams aus Behörden, Verwaltungen und Unternehmen unterschiedlichsten Branchen bundesweit geschult. Seine berufliche Laufbahn begann als IT-Trainer. 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 Gehirntaining (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)
- ✓ 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

Als Ergänzung zu jedem Seminar buchbar.

Ähnlich wie ein Trainingsplan nach dem letzten Satz im Fitnessstudio nicht endet, hört auch mentales Training nicht mit dem Seminartag auf.

Das Buch dient als nachhaltiger Reminder für die Teilnehmenden, zum Nachlesen, Vertiefen und Umsetzen der Seminarinhalte im Alltag.

Es kann direkt bei der Buchung als Materialpaket mitbestellt werden. Das Buch sorgt dafür, dass der Impuls aus dem Seminar über den Tag hinauswirkt.



Mit einem Vorwort von Peter Sturm, Vorsitzender der Gesellschaft für Gehirntraining. Das Buch richtet sich ausdrücklich auch an Unternehmen, Verwaltungen und Organisationen, die mentale Leistungsfähigkeit als strategischen Erfolgsfaktor verstehen.

Ab einer Abnahmemenge von 300 Exemplaren ist zudem eine Individualisierung möglich, mit einem persönlichen Vorwort des Unternehmens als nachhaltiges, wertschätzendes Element der internen Kommunikation.



Feedback der Teilnehmenden - ein Auszug

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	Absolut empfehlenswert - Wirklich interessantes und motivierendes Seminar! Herrn 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. Dankeschön! Erfahrungsbericht & Bewertung zu: Präsenztraining Details & Optionen 10.01.2024 Nadine V.
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
4,00 von 5 ★★★★ SEHR GUT  Empfehlung	Sehr gute Anwendungsbeispiele. Er hat uns alle mit eingespannt und das hat es sehr lebendig gemacht. Ist auf jeden Fall was für Jung und Alt, einfach nur weiter zu empfehlen. Die Methodiken sind simpel und sehr gut in jeder Berufsbranche anzuwenden. Hier wird jeder fündig, der eine neue Trainingsform sucht. Erfahrungsbericht & Bewertung zu: Präsenztraining Details & Optionen 30.07.2026 19:51 Johanna
5,00 von 5 ★★★★★ SEHR GUT  Empfehlung	Jens hat eine wunderbare lockere Art die Themengebiete rüber zu bringen. Hat verdammt viel Spass gemacht. War nicht eine Minute langweilig sondern sehr informativ und abwechslungsreich. Vielen tausend Dank für das mega tolle Seminar. Erfahrungsbericht & Bewertung zu: Präsenztraining Details & Optionen 09.06.2026 16:07 Anja
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 Florian B.

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



01 63 / 63 56 47 6



Jens Newerla
Kölner Str. 9
51503 Rösrath



anfrage@gehirnfitness.eu



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