

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!



Entscheidungen werden aufgeschoben.

Fehler häufen sich. Prioritäten verschwimmen.

Viele Unternehmen erleben heute, dass selbst erfahrene Mitarbeitende und Führungskräfte unter Druck nicht mehr die Klarheit haben, die sie brauchen.

Entscheidungen werden vermieden oder überstürzt getroffen. Die Konzentration lässt schneller nach. Der ständige Wechsel zwischen Aufgaben, Kanälen und Anforderungen führt dazu, dass Aufgaben länger dauern, schlechter erledigt werden und die Fehlerquote steigt.

Das kostet nicht nur Nerven, sondern bares Geld: In einem Beispiel aus der Praxis führte ein überlasteter Kopf im entscheidenden Moment dazu, dass bei einem Angebot die Marge vergessen wurde, ein Auftragsgewinn von 16.400 Euro Gewinn wurde zur schwarzen Null.

Die übliche Antwort auf diese Probleme:

Besser mit Stress umgehen, mehr Resilienz, Achtsamkeit.

Jens Newerla setzt früher an, er sagt: Mentale Fitness ist trainierbar – wie ein Muskel.

Wer seinen Arbeitsspeicher gezielt stärkt und bewusst entlastet, bleibt länger konzentriert, wird später gestresst und reagiert flexibler auf neue Situationen. Nicht Symptombekämpfung, sondern Leistungssteigerung durch gezieltes Training.

Vortrag: „Mehr geht im Kopf“

Warum mentale Leistungsfähigkeit die eigentliche Zukunftskompetenz ist

In seinem Impulsvortrag erklärt Jens Newerla nicht nur, dass mentale Fitness trainierbar ist, er zeigt auch, warum. 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, bevor sie verarbeitet oder unwiderruflich vergessen ist. Genau das erklärt, warum wir uns überlastet fühlen, obwohl wir „doch nur“ E-Mails checken, Meetings besuchen und nebenbei kurz auf das Handy schauen. Jede Unterbrechung ist ein weiterer Zugriff auf ein extrem knappes System.

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 was jeder Einzelne konkret tun kann, um sie zu stärken. Die Teilnehmenden lernen sofort umsetzbare Hebel wie:

- ☑ Entscheidungen treffen statt aufschieben. Jede offene Entscheidung ist eine „offene Schleife“, die im Hintergrund weiter Kapazität kostet.
- ☑ Echte Pausen machen. Kurz, gezielt, ohne neuen Input, damit sich der Arbeitsspeicher zwischen Fokusphasen erholen kann.
- ☑ Benachrichtigungen ausschalten. Da jede Unterbrechung nicht nur den Moment kostet, sondern das Gehirn trainiert, sich ablenken zu lassen statt zu fokussieren.

Der Vortrag liefert keine theoretischen Modelle, sondern sofort anwendbares Wissen. Ohne zusätzliche Apps, ohne neues System, ohne mehr Zeitaufwand. Teilnehmende verstehen nicht nur, was sie tun sollen, sondern auch warum es bei ihnen persönlich funktioniert, da sie nun das biologische Prinzip dahinter kennen.

Warum Jens Newerla?

Seit 25 Jahren ist Jens Newerla Trainer. Was als IT-Trainer begann, wurde 2012 mit der Ausbildung im mentalen Aktivierungstraining und in den letzten Jahren zu seinem einzigen Thema: mentale Fitness im Berufsalltag. Diese Erfahrung bringt er nun auch als Redner auf die Bühne.

Sein Interesse an geistiger Leistungsfähigkeit ist jedoch nicht nur beruflich gewachsen. Bei seiner an Alzheimer erkrankten Großmutter hat er miterlebt, wie mentale Fähigkeiten langsam verschwinden können, und wie kostbar ein klarer Kopf ist. Diese Erfahrung hat ihm früh gezeigt, wie sehr es sich lohnt, den Kopf bewusst zu trainieren, solange man kann. Sie ist bis heute Antrieb für seine Arbeit.



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**



Hohe Anschlussfähigkeit, lässt sich ideal in Gesundheitstage, Führungskräfteprogramme oder Weiterbildungsformate integrieren



Souveräner Auftritt vor unterschiedlichen Zielgruppen
vor Kunden, Mitarbeitern, Führungskräften bis zur großen Verbandstreffen



Mitglied der **Gesellschaft für Gehirntraining e.V.**
dem Fachverband für wissenschaftlich fundiertes Gehirntraining in Deutschland



Mitglied der **German Speakers Association (GSA)**



Redner beim internationalen **Speakerslam**, mehrfach im Radio und in der Presse

Vortrag und Training kombinieren

Der Vortrag setzt den Impuls. Er zeigt, warum mentale Fitness trainierbar ist, und liefert sofort umsetzbare Hebel zur Entlastung. Wer diesen Impuls im Unternehmen vertiefen möchte, kann darüber hinaus auf Jens Newerlas mentales Aktivierungstraining zurückgreifen. Ein separates Trainingsformat, in dem der Arbeitsspeicher gezielt und wissenschaftlich fundiert gefordert und gestärkt wird. So wird aus einem einmaligen Impuls ein nachhaltiges Programm.

„Mentale Leistungsfähigkeit ist kein Talent, sondern Training. Unser Gehirn trainiert permanent und Sie entscheiden jeden Tag, worin es besser wird.“



Ihr Nutzen

Für Ihr Unternehmen

- ✓ Mitarbeitende, die konzentrierter arbeiten und **weniger Flüchtigkeitsfehler** machen
- ✓ Führungskräfte, die auch unter Druck **klare Entscheidungen treffen**, statt sie aufzuschieben
- ✓ Teams, die flexibler **auf Veränderungen reagieren**, ob neue Prozesse, Digitalisierung oder KI-Einsatz
- ✓ **Weniger Reibungsverluste** durch Unterbrechungen und Multitasking. Spürbar in Kundenkontakt und interner Kommunikation
- ✓ Ein **Thema mit hoher Relevanz** für nahezu jede Zielgruppe, unabhängig von Branche oder Hierarchie

Für Ihre Teilnehmenden

- ✓ **Sofort umsetzbare Techniken**, die am nächsten Tag im Arbeitsalltag angewendet werden können, ohne Mehraufwand
- ✓ Ein Verständnis dafür, warum Konzentration schwerfällt, und dass es kein persönliches Versagen ist, sondern **ein trainierbares System**
- ✓ **Ein klarer Kopf** im Arbeitsalltag, weniger das Gefühl „ich komme nicht mehr mit“
- ✓ Langfristig. **ein aktiveres Gehirn**, das bis ins Alter leistungsfähig bleibt und das eigene Demenzrisiko senken kann
- ✓ Hoher Wiedererkennungswert durch **anschauliche Beispiele und Erklärungen**

Für Sie als Veranstalter

- ✓ Ein Vortrag, **der fachliche Inhalte mit Humor**, Leichtigkeit und direkter Einbindung des Publikums vermittelt
- ✓ Inhalte, die **aktuelle Herausforderungen** der Arbeitswelt direkt aufgreifen
- ✓ **Positive Außenwirkung durch Positionierung** als Veranstalter, der mentalen Leistungsfähigkeit und Gesundheit der Mitarbeitenden 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, ohne zusätzlichen Zeitaufwand.

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 machen das Buch zu einem nachhaltigen und wertschätzenden Element der internen oder externen Kommunikation.

Feedback

Als Redner steht Jens Newerla am Anfang, als Trainer für mentale Fitness ist er es seit Jahren nicht mehr. Das Fundament aus 25 Jahren mit über 2.400 Seminartagen bringt er unverändert mit auf die Bühne.

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.
---	--

3,00 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 08.12.2025 A.
---	---

3,00 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 17:45 Alisa E.
---	--

3,00 von 5 ★★★★★ SEHR GUT  Empfehlung	Wie immer, ein sehr spannender und super informativer Vortrag. Auch wenn ich das SMART System zur Definition von Projektzielen, bereits seit über 20 Jahren kenne, ist die Idee dieses mit einem Z zu erweitern, sehr erfrischend! Erfahrungsbericht & Bewertung zu: Vortrag von Jens Newerla Details & Optionen 09.12.2025 11:26 Torsten Binger
---	---

3,00 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.“*

Jens Newerla



01 63 / 63 56 47 6



Jens Newerla
Kölner Str. 9
51503 Rös Rath



anfrage@gehirnfitness.eu



www.gehirnfitness.eu

Einfach QR-Code scannen und
Kontaktdaten speichern:



GERMAN SPEAKERS
ASSOCIATION
PROFESSIONAL MEMBER



Kundenmeinungen
der letzten 12 Monate

**TOP
EMPFEHLUNG
2022**

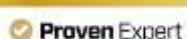
Mehr Infos ⓘ



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 ⓘ

