



MY21 BRAIN

Die wichtigsten Erkenntnisse aus 30 Jahren Forschung für optimale geistige Leistung und mentale Stärke

MY21 BRAIN

100.000.000.000 – Du hast immer mehr Neuronen als Probleme. Du bist ein Genie!

Doch Viele von uns nutzen oft weniger als die Hälfte ihrer geistigen Leistungsfähigkeit. Immer mehr sagen: „Ich kann mich nicht konzentrieren, ich merke mir nichts mehr, ich kann nichts mehr entscheiden...“ Gehörst Du auch dazu? Oder möchtest Du einfach die wirkliche Super-Kraft Deines Gehirns optimal nutzen und auch in schwierigen Situationen Deine volle mentale und emotionale Stärke ausspielen? Für Dich selbst und die Menschen, die Dir wichtig sind. Geleitet von Deinem Herzen und geführt von Deinem Verstand.

Warum MY21?

Wir wollen nicht warten bis Andere über unser Leben entscheiden, wir wollen das volle Potenzial unserer Fähigkeiten nutzen, um unsere Zukunft zu gestalten. Mit klarem Verstand, emotional stabil und gut gestimmt. Widerstandsfähig in Krisenzeiten. Gerade dann, wenn Andere voller Angst und Sorgen sind und unsere Hilfe brauchen. Gerade dann, wenn diese Welt uns braucht.

Die Teilnehmenden denken schneller, arbeiten effektiver und kreativer, merken sich Namen zu Gesichtern, können Keynotes

leicht aus dem Gehirn abrufen und bleiben in Stress-Situationen souverän. Sie zitieren richtig auch ohne Google.

Mit vollem geistigen Potenzial wird Arbeit mühelos und effektiver. Zusammen mit optimaler Stressregulierung entsteht Souveränität.

MY21 – Brain verbindet humane und arti- fizielle Intelligenz

Mehr als 60.000 Personen haben seit 2021 am bewährten Resilienz Programm MY21-Health teilgenommen. Es bildet die Basis für MY21-BRAIN. Neue Erkenntnisse aus Gehirnforschung und die bahnbrechenden Möglichkeiten Künstlicher Intelligenz wurden vom Expertenteam um Univ.-Prof. Dr. Wolfgang Lalouschek in einen Spezialkurs mit 21 Modulen integriert. In die Entwicklung sind führende Köpfe aus innovativen Organisationen eingebunden.

MY21 ist eine nachhaltige Investition in die geistige Leistungsfähigkeit und psychische Gesundheit Ihrer Führungskräfte und Mitarbeiter:innen und somit der Weg zu optimaler Leistung und Zusammenarbeit mit Freude. Denn wir alle können etwas für unsere mentale Stärke und Lebensfreude tun. Wir können uns geistig fit halten, aktiv bleiben und uns nicht nur am Leben halten, sondern uns mit Freude und Tatkraft entfalten. **MY21** ist keine Wunderpille - **MY21** zeigt Ihnen, was schon längst da war, das Potenzial in Ihren genialen Mitarbeiter:innen und dem Zusammenhalt zwischen ihnen und Ihrem Unternehmen als Partner auf dem Weg zu umfassendem Erfolg.

Das Programm besteht aus täglichen kurzen Essenzen in Text und Bild, Video-Impulsen und persönlichen Reflexionsrunden. Der Aufwand beträgt weniger als 15 Minuten pro Tag. Microlearning mit Sinn und Erfolg.

Unser Angebot

Das Team hinter MY21 hat sich zum Ziel gesetzt, möglichst viele Menschen mit den notwendigen und wissenschaftlich

abgesicherten Hintergrund-Informationen sowie konkreten Anleitungen und Impulsen für eine bessere geistige Leistungsfähigkeit, mentale Stärke und psychische Widerstandsfähigkeit zu versorgen. Unternehmen bieten ihren Mitarbeiter:innen somit die Möglichkeit, ihr wahres Potenzial mit Freude zu entfalten. Wir gehen ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse ein. Nach einem persönlichen Gespräch erstellen wir gerne für Sie Ihr passendes Angebot.

Inhalte

Tag 1

Fokus als Schlüssel *
Mentale Stärke I

Tag 2

Mind in Action
Bewegte Intelligenz

Tag 3

Brainpower aus dem Darm
Ernährung fürs Gehirn

Tag 4

Entspannung braucht Übung
Stressregulation und Gehirn

Tag 5

Von Herzen dankbar
Ich und meine Emotionen

Tag 6

Leben im Moment
Im Hier und Jetzt

Tag 7

Lieben und geliebt werden
Geliebt, gescheit...gelingen

Tag 8

Einschalten – ausschalten
Geistige Stärke durch Abschalten

Tag 9

Nie wieder etwas vergessen
Fünf Schritte zum optimalen Gedächtnis

Tag 10

100.000 Ideen
Mein kreatives Potenzial voll nutzen

Tag 11

Schlau im Schlaf
Optimaler Schlaf und Gehirn

Tag 12

Hoffentlich glücklich
Ich und meine Emotionen II

Tag 13

Im Osten geht die Sonne auf
Achtsamkeit II

Tag 14

Demenz kann ich vergessen
Mein Gehirn verjüngen

Tag 15

Angst adé
Mentale Stärke III

Tag 16

Die Welt entdecken
Sprachen spielend lernen

Tag 17

Neurons & Bytes
Synergie zwischen natürlicher und künstlicher Intelligenz

Tag 18

Einfach machen
Denken und Tun – die PS auf die Straße bringen

Tag 19

Leben mit einem inneren ja
Ich und meine Emotionen III

Tag 20

Vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer
Meine Brainpower voll nutzen

Tag 21

Ich bin mehr als mein Gehirn
Geist und Sinn

* 2h Webinar: Mein Gehirn zu 100% nutzen

NEU Webinar „Kreativität“

NEU Webinar „Gedächtnis“

Ansprechpartner

Gründer und wissenschaftlicher Leiter
Univ.-Prof. Dr.
Wolfgang Lalouschek



w.lalouschek@thetree.at
+43 699 11072152

Programmkoordinator

Harald Preyer



harald@preyer.wien
+43 676 723 82 67