

Dr. Nicole Strüber

Inhouse-Vortrag / Fortbildung

Das gesunde Gehirn

Skizze



Das gesunde Gehirn

Was das Gehirn braucht, um sich glücklich und zufrieden durch einen anspruchsvollen Alltag zu navigieren

Eigentlich wissen wir, was wir brauchen, damit wir uns gut fühlen, damit wir psychisch gesund sind, glücklich und zufrieden, leistungsbereit im beruflichen Alltag, ausgeglichen in der Freizeit. Wir wissen, dass wir etwas mehr Ruhe brauchen, Nähe zu anderen, Verständnis für andere, wir wissen, dass wir gesunde Ernährung brauchen, Bewegung. Wir wissen es, aber wir vergessen es im Alltag immer wieder. Stattdessen halten wir an ungesunden Gewohnheiten fest, verfolgen rigide unsere Agenda und ärgern uns über die vermeintlichen Unzulänglichkeiten anderer.

Wenn wir erfahren, wie unser Gehirn mit all seinen Stoffen, Oxytocin, Endorphinen, Cortisol und Dopamin funktioniert, dann können wir erkennen, warum dies so ist und wie wichtig es ist, dass wir die positiven Momente in unseren beruflichen und privaten Alltag integrieren. Und wenn wir lernen, wie das Gehirn – unser eigenes und das anderer – durch Gene und Erfahrungen geprägt wird, dann gelingt es uns leichter, Verständnis für andere zu entwickeln und über für uns nicht nachvollziehbares Verhalten anderer hinwegzusehen.

Sie lernen,

- * warum es so wichtig ist, sich Ruhepausen zu gönnen und mit anderen Menschen Nähe aufzubauen, mit der Familie, mit den Mitarbeitenden und der Kundschaft.
- * wie Menschen durch Gene und Erfahrungen individuelle Eigenschaften entwickeln und infolgedessen mitunter Schwierigkeiten haben, ihre Gefühle und ihr Verhalten rational zu steuern – sie suchen es sich nicht aus, übermäßig ängstlich, risikobereit oder wütend zu sein und haben unser Verständnis verdient.

In einem einstündigen Impulsvortrag werden relevante Aspekte aus der Hirnforschung vorgestellt und Impulse für den beruflichen Alltag abgeleitet. Anschließend ist Zeit für Fragen und eine Diskussion des Gehörten.

Eine Vertiefung der Thematik in einem Workshop mit Elementen der Gruppenarbeit ist ebenfalls möglich.

Angaben zur Referentin:

- * Dr. Nicole Strüber, Dipl. Biol., Neurowissenschaftlerin und Autorin
- * Studium der Neurobiologie mit Nebenfach Psychologie in Bremen
- * Mehrjährige Elternzeit mit Zwillingen
- * Promotion bei Prof. Roth mit einer interdisziplinären Dissertation über die Bedeutung früher Erfahrungen für die Hirnentwicklung und die Entstehung psychischer Erkrankungen (2008 – 2012, Dr. rer. nat.)
- * Professorin für Psychologie an der hochschule21 in Buxtehude.
- * Freiberufliche Tätigkeit als Autorin und im Rahmen von Vorträgen und Seminaren
- * Sachbücher:
 - o „Wie das Gehirn die Seele macht“ in Koautorenschaft mit Gerhard Roth (2014)
 - o „Erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen“ (2016)
 - o „Risiko Kindheit. Die Entwicklung des Gehirns verstehen und Resilienz fördern“ (2019)
 - o „Coronakids. Was wir jetzt tun müssen, um unsere Kinder vor den seelischen Folgen der Pandemie zu schützen“ (2021)

Kontaktdaten:

nicole.strueber@gmail.de

Webseite:

nicolestrueber.de

