

Dr. Nicole Strüber

Neurobiologin, Autorin, Speakerin und Trainerin

Keynotes



## Keynotes

Buchen Sie mich für eine inspirierende und prägnante 30 bis 45-minütige Keynote!

Gerne komme ich zu Ihnen und bereichere Ihre Veranstaltung mit verständlich und unterhaltsam aufbereiteten und wissenschaftlich fundierten Erkenntnissen aus Hirnforschung und Psychologie.

Bei Interesse kontaktieren Sie mich bitte unter [info@nicolestrueber.de](mailto:info@nicolestrueber.de) und wir besprechen die Details.

### 1. Gewohnheitstier Gehirn: Was unser Gehirn braucht, damit wir neue Wege gehen können

Sie kennen das. Wir wollen uns verändern, machen Listen, lesen Bücher darüber und nichts passiert. Oder wir wollen, dass andere sich ändern. Wir erklären und appellieren an deren Einsicht. Nichts passiert.

Oft haben die Stresshormone die Fäden in der Hand. Wenn wir in stressreichen Zeiten (oder weil wir einfach ein Stresstyp sind) immer wieder in hohen Konzentrationen Stresshormone ausschütten, dann bewirken diese über eine automatische Aktivierung tief gelegener Hirnzentren die Aufrechterhaltung gewohnter Verhaltensweisen. Wir handeln wie immer.

In dieser anregenden und prägnanten Keynote wird deutlich: Wenn wir flexibel und kooperativ unseren privaten oder beruflichen Alltag meistern oder uns verändern wollen, müssen wir zunächst unsere innere Biochemie ins Lot bringen.

Aber es geht nicht nur um Sie selbst. Wollen Sie Mitarbeitende motivieren, sich zu ändern? Wollen Sie potenzielle Kunden motivieren, neue Wege zu gehen? Denken Sie an die Hirnchemie!

Das stresst Sie jetzt noch mehr? Natürlich zeigt diese Keynote auch auf, was wir tun können, um die Stresshormonausschüttung in Schach zu halten – unsere eigene, aber auch die unserer Mitarbeitenden und die unserer Kunden. Mit einfachen Mitteln können wir Veränderungsbereitschaft fördern – wengleich es nicht die Einsicht ist, die hier die Fäden in die Hand nimmt.

## 2. Persönlichkeit in Zeiten des Stresses – Wenn der Ehrgeizige über Leichen geht und der Feingefühlige Angst bekommt

Menschen unterscheiden sich, ihre Persönlichkeit wird durch ihre Gene und ihre frühen Erfahrungen geprägt. Stellschraube ist die individuelle Hirnchemie – Stoffe wie Cortisol, Dopamin, Serotonin und Oxytocin funktionieren in einer charakteristischen Weise. Die Hirnchemie – oder auch die Persönlichkeit (nennen Sie es wie Sie wollen) – wiederum gibt vor, wie Menschen mit Stress und Belastungen, mit zwischenmenschlichen Situationen, mit Nähe, mit Herausforderungen und mit Risiken umgehen.

In dieser unterhaltsamen und informativen Keynote wird aufgezeigt, warum es so wichtig ist, dieses Wissen zu berücksichtigen. Etwa dann, wenn man aus jedem Menschen das Beste herausholen und ihn im Rahmen seiner eigenen Grenzen und Möglichkeiten fördern möchte. Das ist bereits bekannt? Stimmt. Aber...

... das Wissen ist auch von großer Bedeutung, wenn man die Reaktionen Einzelner auf Stress vorhersehen möchte.

Je nach Persönlichkeit reagiert der eine auf einen stressreichen beruflichen Alltag mit Angst, der nächste mit übertriebener Akribie, ein weiterer mit impulsivem und risikoreichem Handeln. All dies wird durch die individuelle Hirnchemie beeinflusst. Wir sollten dies nicht vergessen, wenn wir uns fragen, ob Menschen für bestimmte Aufgaben oder berufliche Positionen passend sind.

## 3. Unser soziales Gehirn: Warum wir mehr Miteinander brauchen

Im Privatleben oder im Beruf: Verbundenheit ist wichtig. Aber warum ist das so? Warum ist dieses Miteinander so wichtig für uns, für unsere Zufriedenheit, für unsere Kooperation mit anderen, für unsere körperliche und psychische Gesundheit? Was geschieht dabei in unserem Gehirn? Was macht es mit uns, wenn wir – ohne es zu merken – mit anderen synchronisieren, wenn wir uns in die Augen schauen, wenn wir Oxytocin ausschütten? Und warum werden wir krank und unkooperativ, wenn wir diese Verbundenheit nicht erleben?

Nennen Sie mir die Lebensbereiche, die Sie interessieren – ob es um das Miteinander im Team, im Business, in der Medizin, in der Therapie oder in der Pflege gehen soll. Ich passe die Keynote an Ihre Bedürfnisse an, stelle Ihnen in einem kurzweiligen und aufrüttelnden Vortrag das soziale Gehirn vor und mache deutlich, wo und warum es in „Ihren“ Lebensbereichen am Miteinander mangelt. Selbstverständliche liefere ich Anregungen, wie Verbesserungen aussehen könnten, damit wir gehirngerechter leben und gesund bleiben können, rege aber auch zum eigenen Weiterdenken an.



## Vita

- Dr. Nicole Strüber, Dipl. Biol., Neurobiologin, Autorin, Speakerin und Trainerin
- Studium der Neurobiologie mit Nebenfach Psychologie
- Mehrjährige Elternzeit mit Zwillingen
- Promotion bei Prof. Dr. Gerhard Roth (2008 – 2012, Dr. rer. nat.)
- Professorin für Psychologie an der hochschule21 in Buxtehude (2019 – 2024)
- Freiberufliche Tätigkeit als Autorin, Speakerin und Trainerin
- Sachbücher:
  - „Wie das Gehirn die Seele macht“ in Koautorenschaft mit Gerhard Roth (Klett-Cotta, 2014, 2018)
  - „Erste Bindung. Wie Eltern die Entwicklung des kindlichen Gehirns prägen“ (Klett-Cotta, 2016, 2024)
  - „Risiko Kindheit. Die Entwicklung des Gehirns verstehen und Resilienz fördern“ (Klett-Cotta, 2019)
  - „Coronakids. Was wir jetzt tun müssen, um unsere Kinder vor den seelischen Folgen der Pandemie zu schützen“ (Beltz, 2021)
  - „Unser soziales Gehirn“. Warum wir mehr Miteinander brauchen (Klett-Cotta, 2024).

## Kontakt

[info@nicolestrueber.de](mailto:info@nicolestrueber.de)

## Webseite

[www.nicolestrueber.de](http://www.nicolestrueber.de)



© Nicole Strüber, Oktober 2024