



## **Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt: Mehr Erfolg durch Achtsamkeit - Methoden und Beispiele für den Berufsalltag**



**Download**



**Online Lesen**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt: Mehr Erfolg durch Achtsamkeit - Methoden und Beispiele für den Berufsalltag

*Karolien Notebaert, Peter Creutzfeldt*

**Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt: Mehr Erfolg durch Achtsamkeit - Methoden und Beispiele für den Berufsalltag** Karolien Notebaert, Peter Creutzfeldt

 [Download Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt: Mehr Erfolg ...pdf](#)

 [Online lesen Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt: Mehr Erfo ...pdf](#)

## **Downloaden und kostenlos lesen Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt: Mehr Erfolg durch Achtsamkeit - Methoden und Beispiele für den Berufsalltag Karolien Notebaert, Peter Creutzfeldt**

---

224 Seiten

Kurzbeschreibung

### **Schalten Sie Ihr Gehirn auf mehr Erfolg.**

*Kennen Sie das? 6.00 Uhr aufstehen. An der roten Ampel E-Mails checken und hoffen, dass einen die grüne Welle nicht erwischt. Hat jemand auf den Projektvorschlag von gestern Nacht reagiert? Der Tag ist voll gebucht mit Meetings. Ein wichtiges Mittagessen mit dem Kollegen, der ein Projekt an sich reißen will. Der Hai! Am Abend Essengehen mit Geschäftspartnern. Danach nochmal E-Mails checken. Nach ein oder zwei Gläsern Wein schnell einschlafen und um 3:30 erschrocken aufwachen, weil die Präsentation für den nächsten Tag noch ansteht (...).*

STOPP! Sie sind schon vom Lesen ganz erschöpft? Begegnen Sie dennoch immer häufiger dem Denkmuster, Leistung könne ständig gesteigert werden? Wie kann das gutgehen?

Mit Hilfe der Hirnforschung und langjähriger Führungserfahrung zeigen die Neurowissenschaftlerin Karolien Notebaert und der Coaching-Experte Peter Creutzfeldt wie durch "Achtsamkeit" (engl. "Mindfulness") sich etwa gesteigerte Leistungsfähigkeit, vermehrte Erreichbarkeit oder ständiges Multitasking nicht nur bewältigen lassen, sondern wie diese Methode die körperliche und geistige Fitness positiv beeinflusst. Dabei führen einfache Übungen, wissenschaftlich nachweisbar, zu strukturellen Veränderungen im Gehirn, die dessen Funktion verbessern.

Lernen Sie mehr über den zurzeit meist beforschten Bereich der Neurowissenschaft und wie Mindfulness zu Spitzenleistung führt.

Überzeugende Methoden, mit denen Sie Ihre Leistungsfähigkeit steigern und Stress abbauen. Für alle, die mehr über ihr Gehirn, dessen Potentiale und darüber lernen möchten, wie man diese heben kann. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Karolien Notebaert ist promovierte Neurowissenschaftlerin an der Fakultät für Ökonomie und Wirtschaft an der Universität Leuven und Gastwissenschaftlerin in der Abteilung für Allgemeine Psychologie II an der Frankfurter Goethe-Universität. Zudem leitet sie "Notebaert Consulting", ein Unternehmen, das sich darauf spezialisiert hat, neueste Erkenntnisse aus der Hirnforschung für andere nutzbar zu machen.

Peter Creutzfeldt ist Gründer von "Working in the Zone" und begleitet jedes Jahr an die 1000 Führungskräfte als Development Professional und Coach, in Teamentwicklungsmaßnahmen und im Mindful Leadership. Dabei greift er auf seine eigene 15-jährige Führungserfahrung zurück und verhilft damit Entscheidern aus Hochleistungsorganisationen zu einer "Mindful High Performance".

Download and Read Online Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt: Mehr Erfolg durch Achtsamkeit - Methoden und Beispiele für den Berufsalltag Karolien Notebaert, Peter Creutzfeldt #9IN851DVAZG

Lesen Sie Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt: Mehr Erfolg durch Achtsamkeit - Methoden und Beispiele für den Berufsalltag von Karolien Notebaert, Peter Creutzfeldt für online ebook Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt: Mehr Erfolg durch Achtsamkeit - Methoden und Beispiele für den Berufsalltag von Karolien Notebaert, Peter Creutzfeldt Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt: Mehr Erfolg durch Achtsamkeit - Methoden und Beispiele für den Berufsalltag von Karolien Notebaert, Peter Creutzfeldt Bücher online zu lesen. Online Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt: Mehr Erfolg durch Achtsamkeit - Methoden und Beispiele für den Berufsalltag von Karolien Notebaert, Peter Creutzfeldt ebook PDF herunterladen Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt: Mehr Erfolg durch Achtsamkeit - Methoden und Beispiele für den Berufsalltag von Karolien Notebaert, Peter Creutzfeldt Doc Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt: Mehr Erfolg durch Achtsamkeit - Methoden und Beispiele für den Berufsalltag von Karolien Notebaert, Peter Creutzfeldt Mobipocket Wie das Gehirn Spitzenleistung bringt: Mehr Erfolg durch Achtsamkeit - Methoden und Beispiele für den Berufsalltag von Karolien Notebaert, Peter Creutzfeldt EPub