



**Dr. Siegfried Lehl**

## **Mentales Erfolgstraining - intellektuelles Potential ausschöpfen und Leistung verbessern**

**„Mentale Leistungsfähigkeit ist ein Indikator für Wellness, Mentale Gesundheit, Langlebigkeit und Erfolg in einer Wissensgesellschaft“**

Durch den Wandel von der Muskel- zur Wissensgesellschaft und dem zunehmenden internationalen Wettbewerb der Köpfe werden mentale Leistungen in modernen Gesellschaften immer wichtiger. Die gesellschaftliche Bedeutung geistiger Leistungen besteht darin, mit zunehmendem Niveau im internationalen wirtschaftlichen Wettbewerb mithalten und die Zukunft sichern zu können. Die individuelle Relevanz der mentalen Leistungsbereitschaft und –fähigkeit liegt in ihrem Zusammenhang mit Erfolgchancen in Beruf und Alltag, mit der Lebensqualität einschließlich Gesundheit und sogar der Lebensdauer.

Mit relativ einfachen Maßnahmen gelingt es nachweislich innerhalb weniger Tage, das individuelle intellektuelle Potential stärker als zuvor auszuschöpfen. Derartige Maßnahmen umfassen nicht nur geistige Ausgleichsübungen von wenig geforderten mentalen Bereichen, sondern auch körperliche Beeinflussungen der Hirnleistung durch "hirngeRechtes" Essen, Trinken, sich Bewegen und Weiteres.

Es wird in wissenschaftlich gesicherte Konzepte und praktische Methoden eingeführt.

---

### **Dr. Siegfried Lehl**

Jahrgang 1943, Studium Bauingenieurwesen in Aachen, Psychologie in Köln und Erlangen, Akademischer Rat und Forschungsassistent an der Erlangerer Universitäts-Nervenklinik, Leiter der Abteilung für Medizinische Informationspsychologie am Institut für Kybernetik Paderborn, Akademischer Direktor an der Psychiatrischen Klinik der Uni Erlangen, Vorsitzender der GfG Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

---

Dr. Siegfried Lehl  
Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik – Uniklinik Erlangen, Schwabachanlage 6,  
91012 Erlangen  
Tel.: 09131/8532095, Email: [siegfried.lehl@uk-erlangen.de](mailto:siegfried.lehl@uk-erlangen.de)