Health on Top

Dr. Siegfried Lehrl

Die mentale Fitness steigern – Konzepte und Strategien für Unternehmen

Geistig fitte Menschen setzen sich mit den mentalen Anforderungen von Beruf und Alltag ihren Fähigkeiten entsprechend erfolgreich auseinander und schöpfen dabei weitgehend ihre geistigen Potenziale aus.

Was die Steigerung der mentalen Fitness besonders attraktiv macht, sind viele weitere Vorzüge. So kennzeichnet, wie umfangreiche wissenschaftliche Studien belegen, geistig fitte Menschen, dass sie sich wohl fühlen und dass sie vital, interessiert, optimistisch und psychisch stabil sind. Wenn diese Merkmale über mehrere Wochen vorherrschen, schließen sie mentale Störungen und Erkrankungen aus. Dann entspricht geistige Fitness der mentalen Gesundheit.

Die meisten Menschen schöpfen, wie einschlägige Studien zeigen, ihre geistigen Potenziale bei weitem nicht aus. Dabei lassen sich ihre Leistungen mit einfachen und sehr effizienten Programmen steigern. Ein derartiges Programm hat SKOLAMED gemeinsam mit der Gesellschaft für Gehirntraining e.V. entwickelt. Es wird im Rahmen des Workshops vorgestellt.

Dr. Siegfried Lehrl
Dr. phil. Siegfried Lehrl, Jahrgang 1943: Verfasser von Intelligenztests, die im klinischen Bereich angewendet werden und Miterfinder von „Gehirn-Jogging“. Akademischer Direktor a. D. und Lehrbeauftragter der Universität Erlangen, Leiter des KFB (Kompetenz- und Forschungszentrum für Biomentale Bildungs- und Gesundheitsförderung) in Mainburg; 1. Vorsitzender der GfG Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

Dr. Siegfried Lehrl
GfG Gesellschaft für Gehirntraining e.V., D-85555 Ebersberg, Tel. 08092 / 864930,
Email: info@gfg-online.de, www.gfg-online.de