

SCHEINER
IM
WANDERER

Radix 18/1/2025

gesund
fehlen



Resilienter Super
mensch

Kooperline



Abstrakte Lern.
Aber, dann

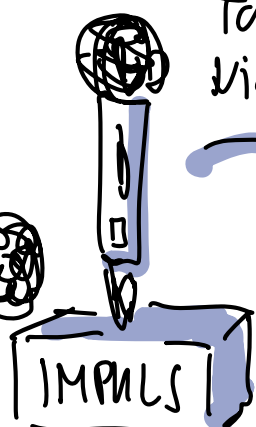
Allzeit
klar

Argumentarium

Torsten
Nicolaisen

INP

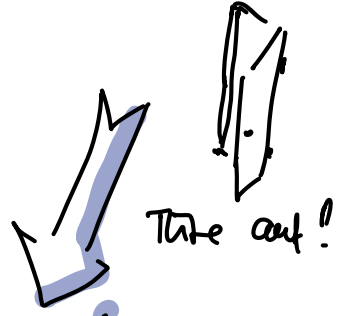
Nicolaisen
Partner



Rosen

Subjektives
Erleben

Stress



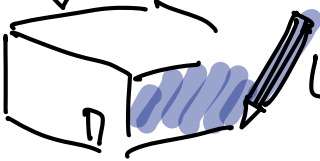
Drohlichkeit
gefühl in
Zukunft ↑

SINN

VOLL

2 / 0

V
U
C
A

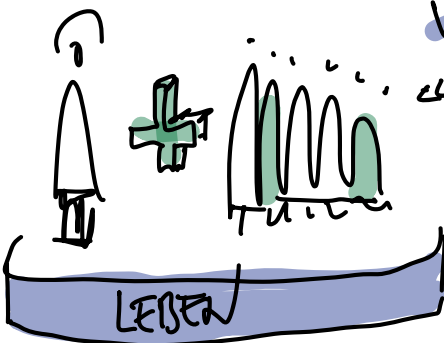
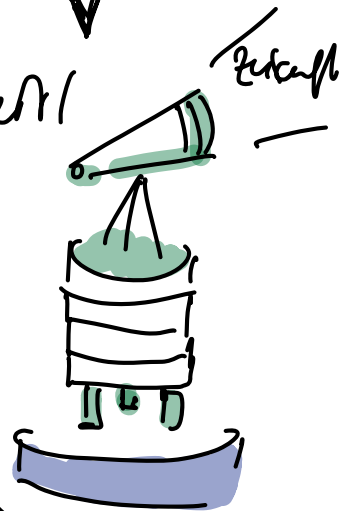


lernende
Organisation

SALUTOGENESE

Kohärenzsinn:
Handhabbar / Verstehbar /
Sinnhaft

+ Halt / Verantwortlichkeit /
Orientierung



Walter Franke:

« Der Mensch braucht Sinn-
& Werkzeuge... »

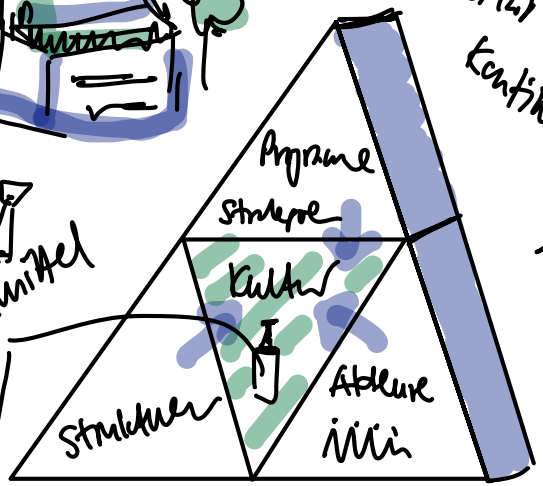
« Was erwartet das Leben
von mir? »

« Teil nehmen mit dem Leben
Sinn »

SELBST



Stabilität &
Kontinuität



Sicherheit

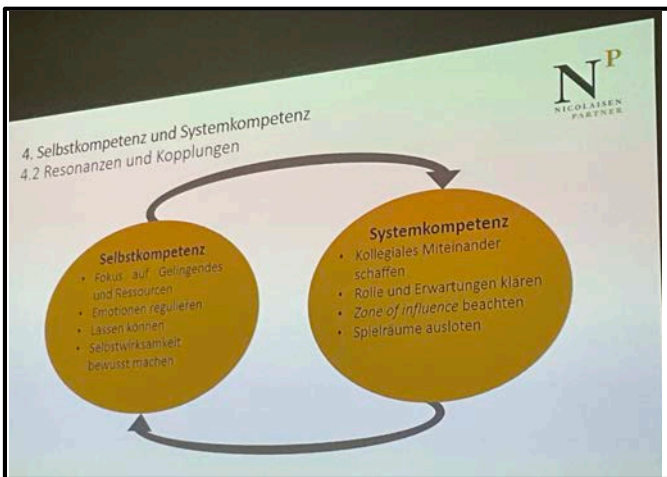
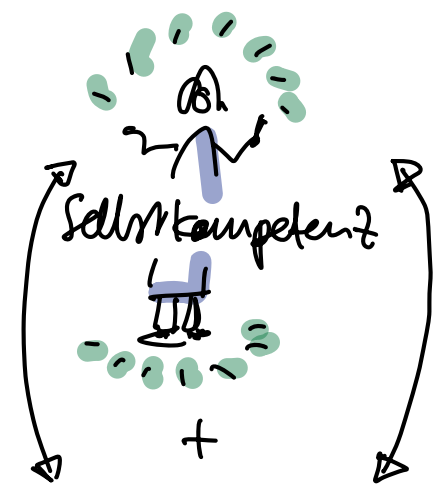
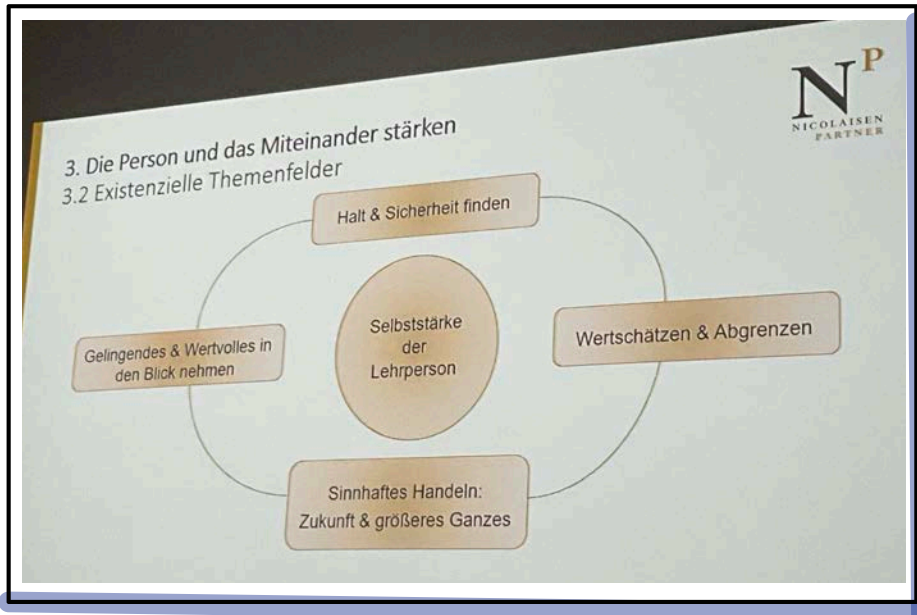
• Beharrungstendenzen ...

• Muster / Patterns

• Routinen

Small
steps





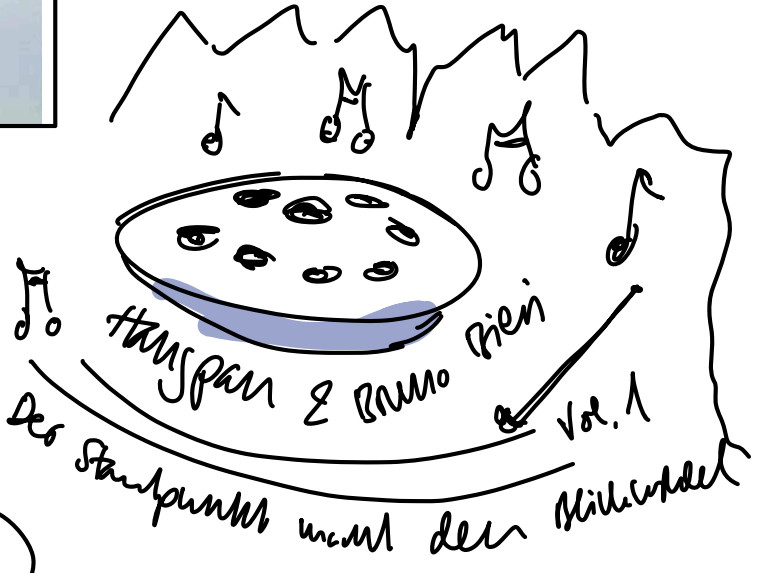
kollegiales Miteinander



Rolle & Erwartungen klären

Zone of influence

Spielräume ausloten



WS!



Nachmittag

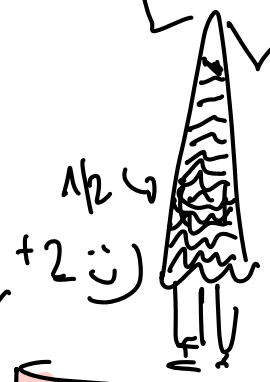
Hirncornd

keine
Nuss



74% H₂O

... verstecktes Fett... :)



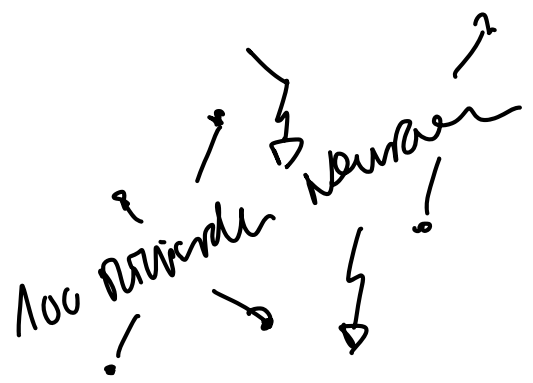
2% des
Körpergewichts

1,4 kg

470g Gehirn...



20%
d. W



mit
25 ist
Hirn voll
entwickelt

10¹⁴
Verbindungen

Freunde
wahr
nehmen

das Gehirn
hat LÖCHER ...

TRAINING



Verändert +

jumpieren
mit
Thomas
Bader :)

Neuro-
Plastizität

online 17
Modus
wch

not
smart

cravings...
Suchsystem



Brain-Drain-
Effekt

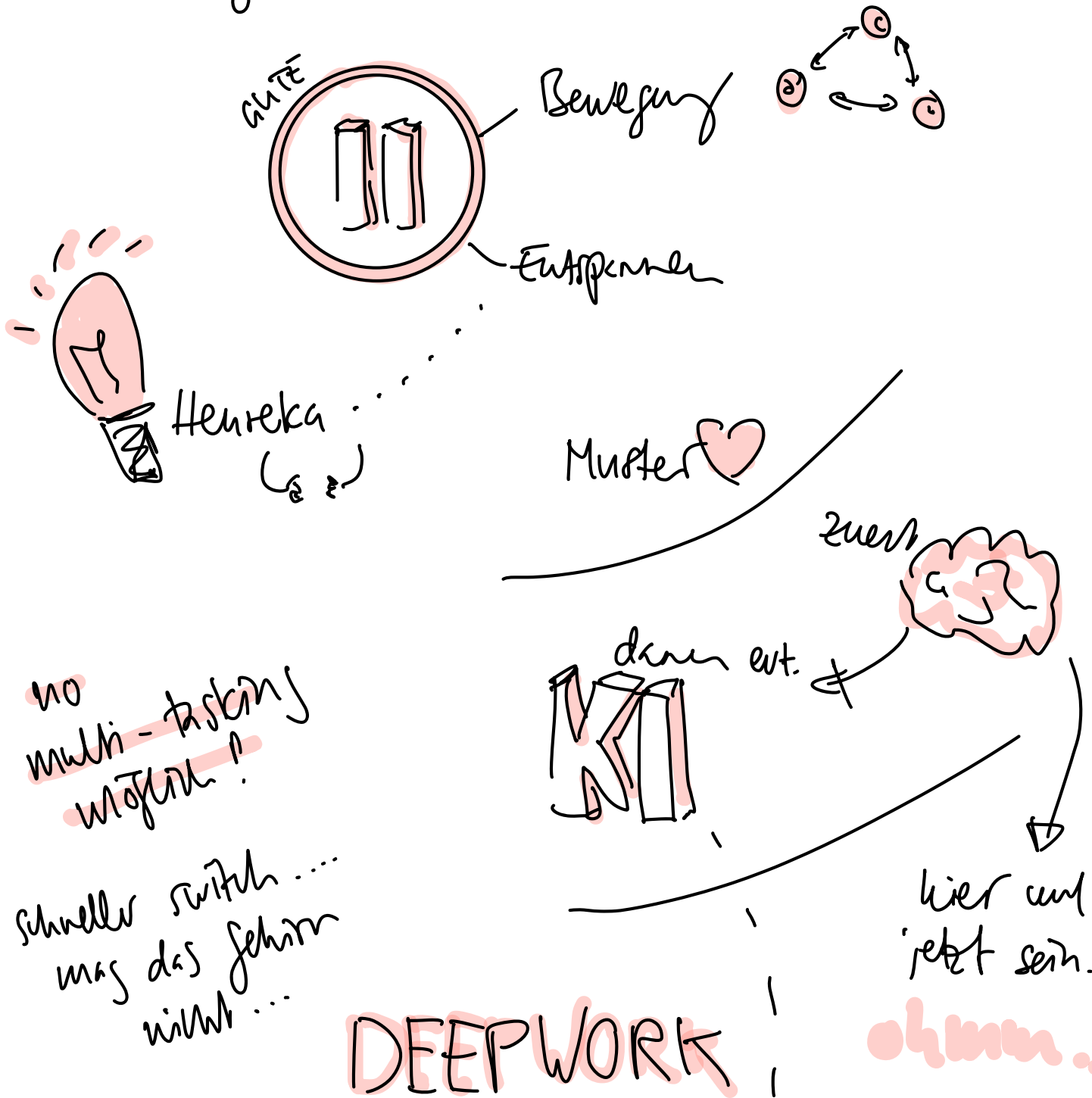
offline-
Modus
entspannt,
ruhig

OVERLOAD

daily digital
detox
als Empfehlung

II LERNEN

Gehirn braucht beide Phasen ...



no
multi-tasking
möglich?

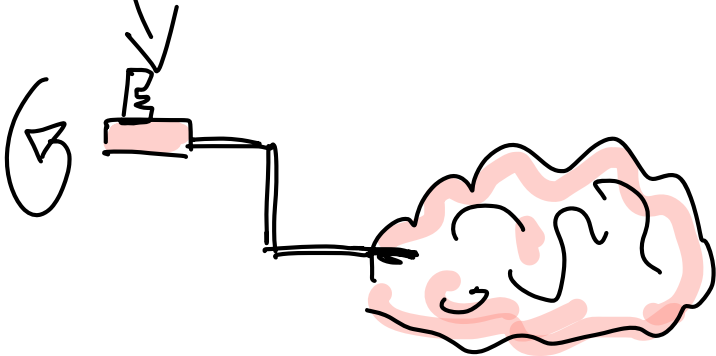
Schneller switch ...
was das Gehirn
nimmt ...

5 = 1

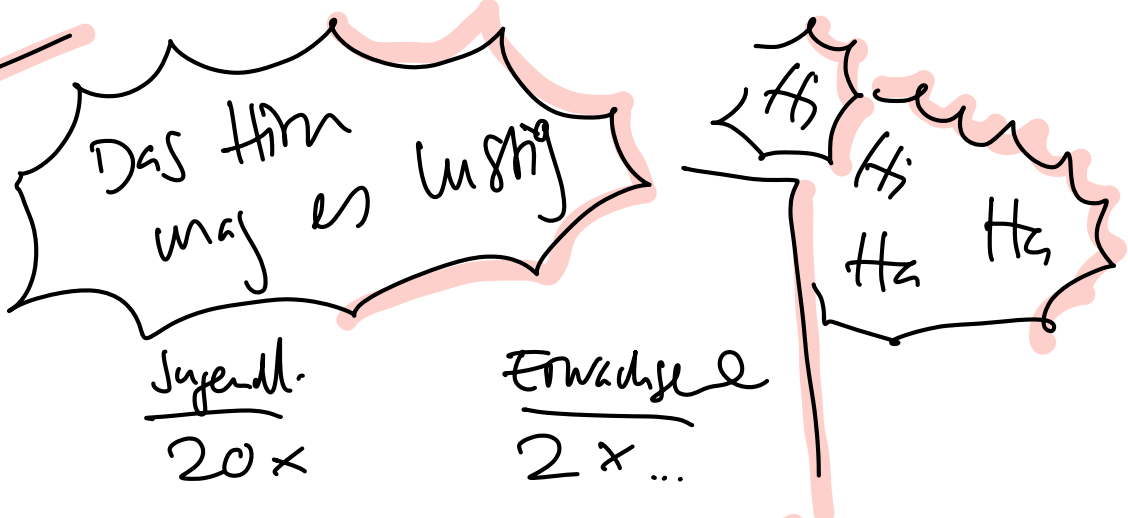
Fehler sind im Gehirn OK

↓
×
Stärkere Reaktion auf negative Elemente

Emotionen beeinflussen kognitive Prozesse



Emotionen sind eine Energiequelle. Negative auch.

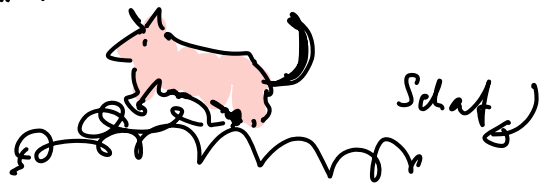


Lachen kids
200x
Lachen am Tag

Jugendl.
20x

Erwachsene
2x...

WORK SMARTER, NOT HARDER



10 TRANSPIRE

Ein Tagesrezept, um glücklich zu sein

1. Lächle
2. Tanke frische Luft
3. Tue jemandem etwas Gutes
4. Sei achtsam & dankbar
5. Halt dich fit & gesund
6. Treffe Familie & Freunde
7. "Be kind to your mind"
8. Reduziere Zeit auf sozialen Medien
9. Aktiviere deine Sinne (z.B. Berührung, Kunst)
10. Gönn dir genug Schlaf

↳ jemandem
ein Kompliment
machen! ❤️

Määäh ...
Danke



BRUNO
VOL. 2



... unplugged

Buenos Aires
Sociedad Club

... take it easy ...

Lob der Faulheit
Kunst ...

DANK
&
TSCHÜSS

virtuelle Notizen,
Ivo Mauch,
ivo@inndesign.ch