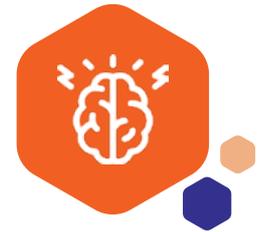




**BRAINBUILDING**  
ACADEMY

**Weniger  
Stress,  
mehr Zeit**



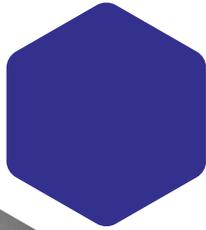
**FÜR UNTERNEHMEN TEAMS UND FÜHRUNGSKRÄFTE**



## Jostein Gaarder, norwegischer Schriftsteller:

*“Wenn das Gehirn so einfach wäre, dass wir es verstehen könnten, wären wir zu dumm, um es zu begreifen.”*





Es geht das Gerücht um, wir würden nur zehn Prozent unseres Gehirns nutzen. Das ist glücklicherweise falsch. Wir nutzen unser Gehirn zu einhundert Prozent. Es gibt keine inaktiven Netzwerke in unserem neuronalen Oberstübchen. Richtig aber ist: Unsere neuronalen Strukturen bleiben ein Leben lang geradezu spektakulär anpassungsfähig. Neuronale Systeme und Schaltkreise können gänzlich neue Eigenschaften annehmen, können sich strukturell wandeln, können fokussierter oder differenzierter, langsamer oder schneller werden. Insofern sollten wir obige Aussage ein wenig abwandeln: Wir nutzen zwar alle einhundert Prozent unseres Gehirns, aber die meisten von uns entwickeln vermutlich nicht mehr als zehn Prozent des für sie realisierbaren Potenzials.

In Anbetracht der erstaunlichen Neuroplastizität, über die wir alle verfügen, sollten wir gründlich überlegen: Was für ein Gehirn will ich eigentlich? Was für ein Gehirn brauche ich für meine beruflichen und privaten Anforderungen? Welche neuronalen Strukturen setzt all das voraus? Kurz: Was ist mein Wunschgehirn? Und wie gelange ich zu diesem Wunschgehirn?

Mit uns durchlaufen Sie diesen Prozess, von der Analyse bis zum Wunschgehirn.

*Ihr Markus Orschler*



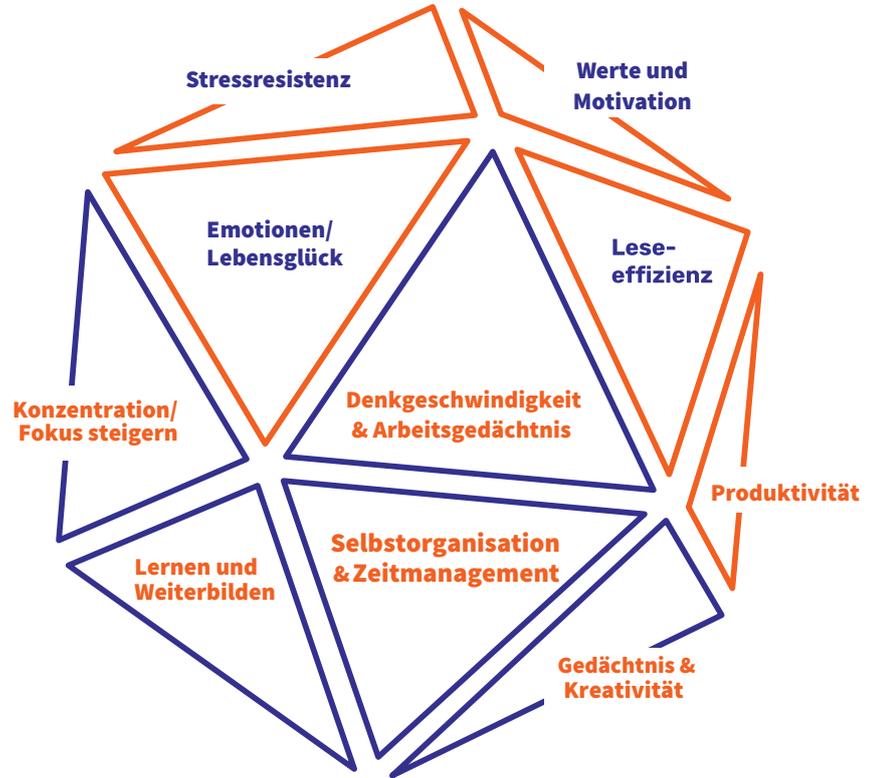
# NUR EIN GESCHLIFFENER DIAMANT FUNKELT BRILLANT.

“

BRAINBUILDING ist das erste ganzheitliche Konzept, das Techniken wie Speedreading und Mnemo in einen größeren Kontext einbettet, den Techniken Sinn und Richtung gibt.

Dr. Bernhard Höhne, Arzt,  
mehrfacher Seminarteilnehmer:

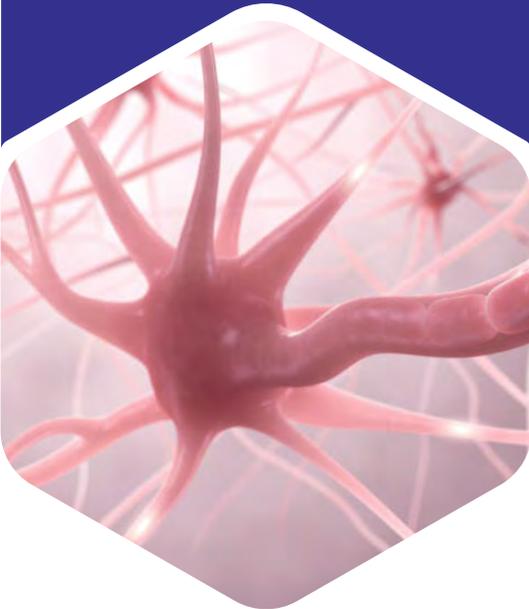
”



WUSSTEN SIE SCHON, DASS ...

... sich Ihr Gehirn an neue Anforderungen durch strukturelle Veränderungen anpasst?

Diese Flexibilität bezeichnet man als Neuroplastizität.



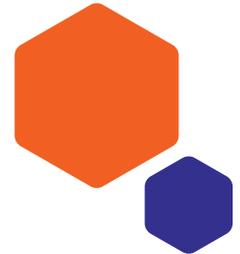
## Was geht Ihnen gerade durch den Kopf?

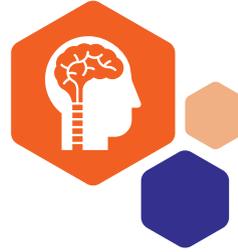
Egal, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit lenken: Jedes Mal, wenn Sie sich ganz auf eine Sache konzentrieren, pulsieren elektrische Spannungstöße durch Milliarden synaptischer Vernetzungen – und verändern Ihr Gehirn. Jetzt, in diesem Moment.

Damit haben Sie die Macht, auf Ihr Gehirn einzuwirken, es zu gestalten. Trotz seiner weichen Substanz ist das Gehirn ein massiver Leistungsträger, der rund um die Uhr Höchstleistungen vollbringt. Der BRAINBUILDING-Diamant zeigt Ihnen unsere Gestaltungsfelder.

Fangen Sie an. Zu spät ist es nie. Doch gilt: je früher desto besser.

Bernd Wolf, Geschäftsführer Odlo Logistik GmbH,  
Seminarteilnehmer:  
“Das beste Seminar, das ich je besucht habe.  
Man hätte es schon viel früher besuchen sollen.”





# WERDEN SIE ZUM GEHIRNMANAGER

## Auf die richtige Technik kommt es an

Gutes Management ist erlernbar. Unsere Personalentwicklung beginnt stets mit der Analyse Ihres status quo, bezieht Ihre Ziele und Entwicklungserfordernisse mit ein und leitet Sie an, die erforderlichen Fähigkeiten gezielt zu steigern. Schritt für Schritt und mit jedem (anspruchsvollen) Alltag zeitlich kombinierbar.

## Lesen

Effizientes Lesen ist im beruflichen Alltag meist die wichtigste Schlüsselkompetenz für die Destillation und Verarbeitung von (wertschöpfendem) Wissen. Kaum etwas bringt sie rascher voran, als ein funktionierendes Wissensmanagement.

Steigern Sie Ihr Lesetempo um bis zu 100% mit einer Methode, deren Wirksamkeit uns wissenschaftlich bestätigt wurde.

## Lernen

Ob Sie sich auf einen Pitch oder eine Prüfung vorbereiten, generell konzentrierter Arbeiten möchten oder sich Inhalte, Namen und Aufgaben besser merken wollen: BRAINBUILDING ist weit mehr als nur besser erinnern. Unser Gehirn steuert alle zentralen Funktionen.

Unsere Workshops sind praxisbewährt, was die Steigerung Ihrer kognitiven Fähigkeiten betrifft.



## Leben

Alles hängt miteinander zusammen: Zeitmanagement wirkt sich auf das Stresslevel aus, dieses wiederum auf Gedächtnis, Konzentration und Lebensglück. Eine herausragende Konzentration steigert die Produktivität usw.

BRAINBUILDING verknüpft die Einzelteile und macht das System leistungsstark. Denn mit einem unrunder Reifen kann man keine Rekorde einfahren.





# Seminar-Inhalte Speedreading

## Lesegeschwindigkeit steigern

Mit unseren Methoden werden Sie Ihr Lesetempo nachweislich um 50% bis über 100% steigern.\* Dabei ist Speed Reading kein gehetztes Lesen und auch kein überfliegendes Lesen. Sie werden konzentrierter und zügiger lesen, alles Wichtige verstehen, erfassen und speichern. So kommen Sie in einen Flow-Zustand und lesen gelassener und zugleich besser. Wir vergrößern Ihre Lese-Klavatur und sparen Ihnen so leicht 30-50% Ihrer täglichen Lesezeit ein. Was würden Sie mit dieser zusätzlichen Zeit anfangen?

## Brillantes Text-Verständnis, auch bei Fachtexten

Glauben Sie auch, dass man komplexe Texte besser langsam liest? Sagt Ihnen Ihr Bauchgefühl, dass schnelles Lesen und detailliertes Lesen ein Widerspruch ist? Tatsächlich ist dem nicht so. Beim „normalen“ Lesen nutzen wir in der Regel nur etwa 30% unserer möglichen Konzentrationsspanne aus. Der Rest unserer Gedanken schweift währenddessen ab. Die Folge: wir müssen manche Sätze immer und immer wieder lesen, im Text zurückspringen und können uns anschließend dennoch nicht besonders gut an das Gelesene erinnern. Wie wäre es, wenn sich das ändern würde?

\*Die Wirksamkeit unseres Trainingsprogramms wurde 2015 von der Sporthochschule Köln wissenschaftlich evaluiert und bestätigt.





## Außergewöhnliche Erinnerung an das Gelesene

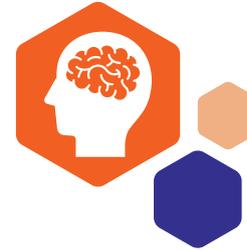
Ein zentraler Mehrwert unserer Workshops ist die Verbesserung der Erinnerungsleistung. Dazu ist es wichtig, dass Sie die Funktionsweise Ihres Gedächtnisses begreifen, um gehirngerecht lesen zu können. Ähnlich wie bei unseren Muskeln gibt es nicht das eine Gedächtnis. Unsere Gedächtnisfunktionen sind spezialisiert und können auch entsprechend separat trainiert werden. Wir zeigen Ihnen wie.

## Fokussiert lesen statt abschweifen

Konzentration ist die Fähigkeit, etwas bewusst steuern und ausführen zu können. Gerade beim Lesen haben viele Menschen Schwierigkeiten, dies über eine längere Zeit erfolgreich zu tun. Häufig denken wir dann: „Ich habe eine schlechte Konzentration.“ Die gute Nachricht: das stimmt meist nicht. Sie sind dennoch konzentriert, nur eben nicht auf den Lese-Prozess. Leider ändert das nichts am frustrierenden Ergebnis. Erfahren Sie, wie Sie das Abschweifen ganz einfach unterbinden können und lassen Sie sich faszinieren von hochkonzentriertem Lesen.

## Mehr freie Lebenszeit

Ob Memos, E-Mails oder Geschäftsberichte: Plötzlich sind Sie mit allem schneller fertig, können sich besser konzentrieren und arbeiten effizienter. Für Routinearbeiten brauchen Sie deutlich weniger Zeit. Was bedeutet das konkret? Mit Speed Reading sind Sie für jeden Bücherstapel und für jede EMail-Flut gewappnet. Sie finden relevante Informationen mit wenigen Blicken und innerhalb kürzester Zeit. Und wer effizienter arbeitet, verdient auch mehr – sei es persönlich oder als Team und Unternehmen. Sie lernen rasend schnell, eignen sich innerhalb kürzester Zeit mehr Wissen an – und Ihre Mitbewerber können kaum noch mit Ihnen Schritt halten.



## Seminar-Inhalte

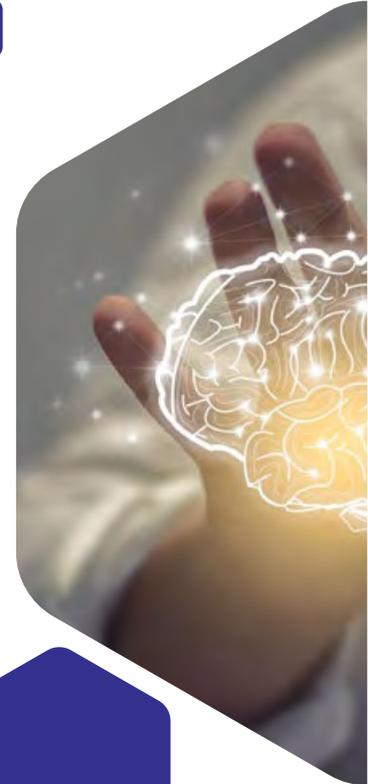
# BRAINBUILDING

### Namen, Fachbegriffe und Vokabeln besser merken

“Ach, Sie auch hier? Schön Sie zu sehen.“ – Stille – verkrampftes Nachdenken nach dem „Wie heißt sie oder er bloß wieder?“ Machen Sie sich keine Gedanken, denn dieses weit verbreitete Phänomen ist hauptsächlich mangelndem Training und fehlender Systematik geschuldet. Verblüffen Sie zukünftig Ihre Kolleg\*innen, Kund\*innen, Bekannte und Nachbarn mit einer persönlichen Begrüßung. Und achten Sie einmal darauf, welche Wirkung das bei Ihrem Gegenüber hat.

### Gehirngerecht lernen und konzentriert arbeiten

Integrieren Sie die neuesten Erkenntnisse der Lern und Gehirnforschung häppchenweise in Ihren Alltag. So können Sie zum Beispiel die Kapazität Ihres Arbeitsgedächtnisses erhöhen und Ihre Intelligenz schärfen. Denn unser Kurzzeitspeicher steht in engem Zusammenhang mit der IQ-Leistung. Durch BRAINBUILDING werden Sie dessen Kapazität erweitern und viele Vorteile eines regelmäßigen Trainings erfahren. Ein erweitertes Arbeitsgedächtnis befähigt Sie beispielsweise zu komplexeren Denkvorgängen und intelligenteren Problemlösungen.





## Informationen langfristig speichern

Ob für das zuverlässige Bestehen Ihrer Prüfungen – ohne Stress und Panik – oder für die alltäglichen Anforderungen an Ihr Gedächtnis. Trainieren Sie in kurzweiligen Übungen Ihre Vorstellungskraft und üben Sie sich in “Merkwürdigkeiten”.

Möchten Sie zukünftig keine wichtigen Aufgaben mehr vergessen? Oder möchten Sie gar die Chance nutzen, um ein neues Wissens- und Bildungsniveau zu erklimmen? Erlernen Sie bewährte Gedächtnistechniken, die wir hinsichtlich einfacher Umsetzbarkeit für Sie optimiert haben. Was auch immer Ihre Motivation ist – Sie werden verblüfft und glücklich über Ihre neuen Fähigkeiten sein.

## Entspannt in Prüfungen und Meetings

Wussten Sie, dass Stress ein Gehirnleistungskiller ist? Deshalb spielt das Stress-Resistenz-Training in all unseren Workshops eine wichtige Rolle. Im Workshop BRAINBUILDING zeigen wir Ihnen, wie Sie in akuten Stress-Situationen und bei Nervosität rasch die Balance wiederfinden, negative Emotionen auch langfristig neutralisieren und selbst unter Druck mit Ruhe und Gleichmut arbeiten.

## Mental fit und agil bleiben

Im Workshop BRAINBUILDING blicken wir über den klassischen Tellerrand und zeigen Ihnen einfache Tagesroutinen, die beeindruckende Resultate garantieren. Ob Sie endlich wieder mehr Bewegung in Ihren Alltag bringen möchten, aktiv lernen oder allgemein Ihre mentale Fitness trainieren wollen – mit dem Wissen und den Strategien aus diesem Workshop wird Ihnen das leicht gelingen. Profitieren Sie von der zunehmenden geistigen Agilität und treten Sie dem natürlichen Abbauprozess im zunehmenden Alter aktiv entgegen. BRAINBUILDING ist das bewährte Training für Neuro-Effizienz.



# Seminar-Inhalte

## Resilienztraining

### Fokus und Konzentration stärken

Fühlen Sie sich auch manchmal gereizt und ausgepowert? Es ist paradoxerweise nicht ein Zuviel an Konzentration, sondern ein Mangel, der Menschen in die Erschöpfung treibt. Das betrifft all jene, denen zu viele Angelegenheiten gleichzeitig durch den Kopf schwirren, die sich zu häufig ablenken lassen und selbst in ihrer Freizeit nicht gut abschalten können.

Meister der Konzentration dagegen bewahren auch in Krisenzeiten Ruhe und Gleichmut. Sie richten ihren Fokus auf Lösungen statt auf Probleme und erbringen in kürzester Zeit ein Maximum an Leistung. Und sie tanken in Ihrer Freizeit Erholung in vollen Zügen, ganz im Hier und Jetzt verankert.

### Mehr Gelassenheit, auch unter Druck

Erfahren Sie mehr über Ihre eingepprägten (und übernommenen) Denkmuster und verändern Sie diese aktiv. Ärger, Zeitdruck, Ängste und Sorgen – viele Reaktionen auf (subjektive) Stress-Auslöser können Sie eigenständig in den Griff bekommen. In unserem “Mentalfitnessprogramm” trainieren Sie Ihr Verständnis für das gesamte Stress-System und erlernen langfristig wirksame Maßnahmen -auch für Akutsituationen.





## Achtsam und resilient werden

Ebenso wie auswendig gelerntes Wissen allein keine Bildung ist, ist auch Resilienz mehr als nur eine Abfolge von Übungen. Neugier, Offenheit und der Wille zur Veränderung sind Voraussetzungen für mehr Lebensqualität. Wollen auch Sie eintönige Routinen verändern? Suchen Sie nach neuen Perspektiven und Wegen, Ihre Flexibilität im Denken und Wahrnehmen zu steigern? Wissen Sie bereits, dass sich viele Aspekte Ihrer Denk-Routinen durch gezielte Impulse verändern lassen?

## Ihr „Warum?“ finden

Eine häufige Gemeinsamkeit dauerhaft gestresster Menschen ist die mangelnde Ausgeglichenheit in verschiedenen Lebensbereichen. Sie setzen einseitige Prioritäten und machen sich selbst vor, dass sich „später“ schon alles richten wird. Fakt ist, dass dieses „später“ häufig ein „zu spät“ oder „nie“ ist. Oft hängt dies mit unklaren Zielen oder einem gestörten Kompass zusammen.

Erfahren Sie, wie Sie persönliche Ziele auch mit wenig Aufwand mit Ihrem Alltag vereinen können und gehen Sie Neues mit Freude an - Schritt für Schritt.

## Motiviert und selbst bewusst sein

Unser innerer Antrieb und unser Ich-Bewusstsein werden maßgeblich durch Emotionen, Prägungen und Erinnerungen gesteuert. Ob wir in neuen Situationen selbstsicher, überzeugend und gekonnt auftreten, hängt von unseren Erfahrungen ab, vor allem mit welchen Gefühlen diese verbunden sind.

Ein gewisser Teil davon kann von Ihnen (jederzeit) beeinflusst und vor allem langfristig verändert werden. Wir zeigen Ihnen, wie Sie Ihr Selbstbewusstsein steigern und Ihre Antriebsenergie (wieder-) finden.



## Ihr Team

# Vier hochqualifizierte Profis

bündeln Ihre Stärken in einem zeitgemäßen Workshop-System für Ihre Gehirnpower.

- übersetzen für Sie das wichtigste Wissen aus vielen Fachbereichen in die Praxis.

zählen viele namhafte Unternehmen und Organisationen zu ihren Kunden, darunter Bosch, die Deutsche Bundesbank, das Bundesministerium für Finanzen, die internationale Max-Planck-Gesellschaft, das Forschungszentrum Jülich, die SparkassenVersicherung, Bayer, medatixx u.v.a.



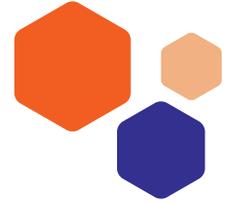
**Dr. med. Kwesi Odum, Arzt, Seminarteilnehmer :**  
**„Die Vermittlung dieser Inhalte sollte generell im Bildungssystem integriert werden.“**

## Auszug aus unseren Referenzen



### Zu unseren zufriedenen Kunden gehören unter anderem

ABDA Bundesvereinigung Deutscher Apothekerverbände | ALFRED E. TIEFENBACHER GmbH & Co. KG | Alvarez & Marsal Deutschland | Aschenbrenner Werkzeug und Maschinenbau GmbH | BDEW Bundesverband der Energie und Wasserwirtschaft e.V. | Bundesamt für Bauwesen und Raumordnung Bonn | Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung | Bundesministerium für Finanzen | Bundesministerium für Arbeit und Soziales | Deutsche Bundesbank | EDEKA Nord | Fachhochschule Kärnten | Fachhochschule Koblenz | Faiveley Transport Leipzig GmbH & Co KG | HSH Nordbank Securities S.A | Max Planck Institut für internationales Privatrecht | PTJ - Projektträger Jülich/ Forschungszentrum Jülich | Fachhochschule Kärnten | Omikron Data Quality GmbH | Polizeiakademie Hessen | PRETTL Produktions Holding GmbH | Robert Bosch GmbH | Stadtverwaltung Freiburg u.v.a.



## Markus Orschler

Fokus: Lese-Effizienz

Studierter Sprachwissenschaftler & Philosoph, Entwickler und Trainer für moderne Lernstrategien sowie kompetenter Profi für Lese-Effizienz. Markus Orschler begeistert Sie in seinen Trainings auf humorvolle und tiefgründige Weise.

Der gebürtige Unterfranke und Wahl-Berliner ist seit frühester Kindheit ein wissbegieriger Vielleser und kreativer Denker. Ob in autodidaktischen Lernprojekten, als Rucksack-Reisender, Familienvater oder während seines Studiums – eins ist klar: Markus Orschler liebt die Vielfalt und lebt aktive Weiterentwicklung

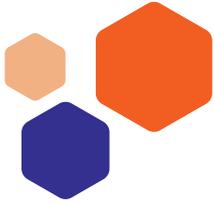


## Sarah Alles

Fokus: Motivation

Studierte Psychologin, Schauspielerin, systemische Coachin und Trainerin für Zielfindung, Motivation/Selbstmanagement sowie Stressbalance. Sarah Alles begeistert mit ihrer unbändigen Energie und einer ansteckenden Fröhlichkeit.

Die Halbperserin stammt aus Berlin und ist ein wahres Multitalent. Nebst Doppelkarriere und Studium ist die stolze Mama mehrfache deutsche Meisterin im Karate und wird auch einigen als Synchron- und Werbetermine bekannt sein. Sie lehrt daher Themen wie Zielfindung, Resilienz und Motivation nicht (nur) aus dem Lehrbuch, sondern lebt diese Themen authentisch und erfolgreich vor.



## Anna Füller

Fokus: Führungskräfte-Coaching

Studierte Soziologin, systemische Coachin und Trainerin mit den Schwerpunkten berufliches Lernen und Führungskräfte-Entwicklung. Anna Füller begeistert durch ihr Management-Talent, ihre Kreativität und ihre stets unkonventionelle Art, sich Problemen zu nähern und Lösungen aus ihren Coachees herauszukitzeln.

Die gebürtige Frankfurterin (a.M.) und Wahl-Norddeutsche ist Patchwork-Mama von 2+1 Kindern, begeisterte Reiterin und liebt es, mit dem Mountainbike unterwegs zu sein. In ihren Trainings und Coachings liegt der Fokus ihres Tuns auf der Individualität eines jeden Menschen sowie auch und vor allem auf der Praxistauglichkeit der Trainingsinhalte.



## Dr. Martin Kregel

Fokus: Energie- und Zeitmanagement

Promovierter Psychologe, studierter Wirtschaftswissenschaftler, Bestsellerautor, Speaker und Trainer. Workshops und Vorträge mit Dr. Martin Kregel sind gleichermaßen phantastische Abenteuerreisen wie auch ansteckende Impuls-Wellen.

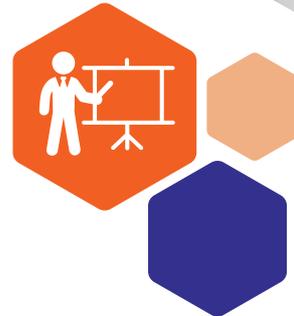
Der gebürtige Lausitzer und Wahl-Berliner ist leidenschaftlicher Kunstturner, Wintersportler, Surfer, ambitionierter Klavierspieler, Weltreisender und Produktiv-Genie (u.a. schrieb er 11 Bücher). Dennoch ist Martin ein Mensch, der mit beiden Beinen im Leben steht. Sein Schwerpunkt ist die bestmögliche Ausnutzung der Potenziale des menschlichen Gehirns beim Arbeiten, Lesen, Lernen, Schreiben und bei der Erstellung von Marketing- und Verkaufsstrategien.



Unsere offenen Trainings gibt es - je nach Thema - in verschiedenen Varianten:

- als Präsenz-Workshop (an verschiedenen Standorten)
  - als Live-Online-Training, mit hochwertiger Videotechnik und ebenso interaktiv wie die Präsenz-Workshops
  - als blended learning - Live-Training plus Selbstlernkurs
- Dauer: 1-7 Tage intensiv plus begleitete Umsetzungsphase (Einzel-Coaching zur Vertiefung und für spezifische Anforderungen nach Bedarf zubuchbar)

Details, Preise und Termine finden Sie demnächst im Internet unter **[brainbuilding.academy/termine](https://brainbuilding.academy/termine)**





## **INHOUSE SEMINARE**

## **Mentale Fitness für Unternehmen, Hochschulen, Behörden, Verbände**

Gerne implementieren wir unser System auch in Ihrem Unternehmen. Ob einzelne Themen für ein Team oder ein längerfristiges System mit Alltagsbegleitung - fordern Sie gerne ein unverbindliches Angebot an.



03040364718



[infos@brainbuilding.academy](mailto:infos@brainbuilding.academy)

Wir realisieren 1-, 2- oder mehrtägige Seminare, mehrstündige Impuls- Workshops und mitreißende Vorträge. Gerne präsentieren wir Ihnen vorab die Themen-Module per Telefon oder persönlich. Nach dem Baukastenprinzip können Sie Ihren Workshop an Ihr Zeit-Budget und die Ziele Ihrer Mitarbeiter anpassen.



## René Descartes:

Denn es ist nicht genug, einen guten Kopf zu haben; die Hauptsache ist, ihn richtig anzuwenden.

**Inhaber:** Markus Orschler

Bessemersstraße 82, 10. OG Ost/Süd  
12103 Berlin

 030 - 40364718

 [infos@brainbuilding.academy](mailto:infos@brainbuilding.academy)

 [www.brainbuilding.academy](http://www.brainbuilding.academy)



**BRAINBUILDING**  
ACADEMY

