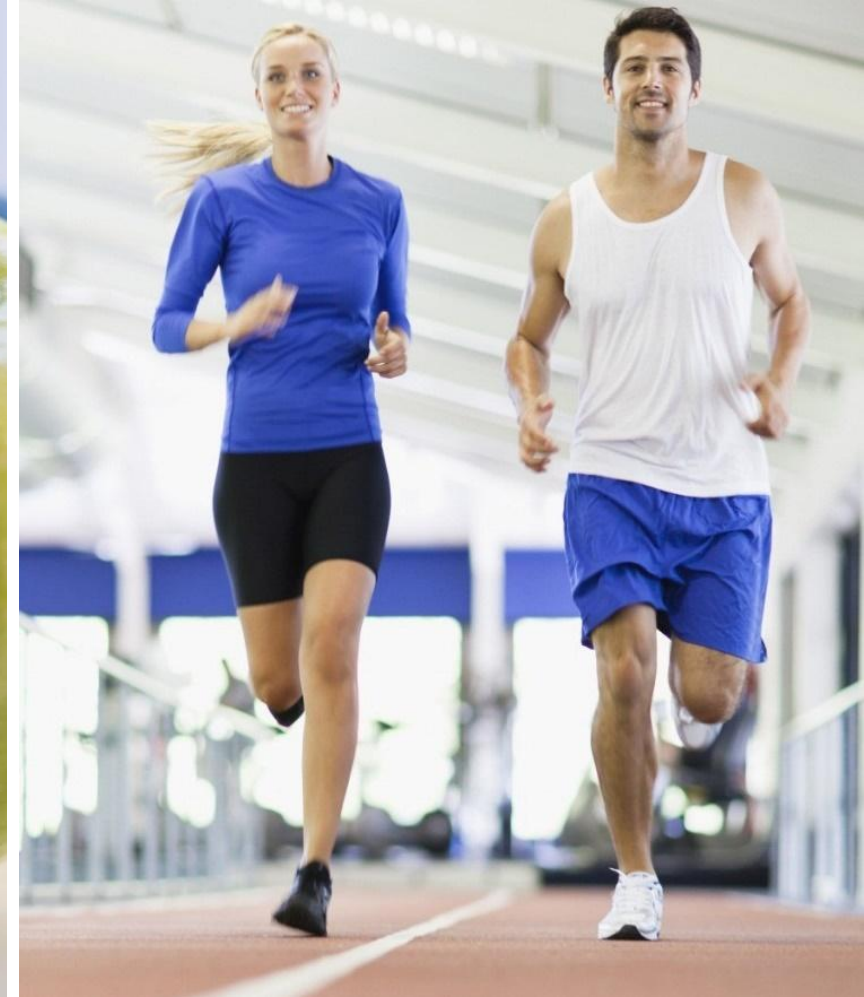




MOVE YOUR MIND

BEWEGUNG ALS SCHLÜSSEL ZU FOKUS, ENERGIE & MENTALER STÄRKE

IHR VORTRAGENDER

DI Swen Gamon

Teambuilding, Seminare In- und Outdoor:

Outdoorpartners: <https://outdoorpartners.at/>

Ferien camps für Kinder:

EasyDays: <https://easydays.at/>



AGENDA



- Einstiegsfragen
- Warum Bewegung für das Gehirn wichtig ist
- Änderung herbeiführen: Verhaltenspsychologie
- Trainingslehre

DAS PROBLEM SITZEN



Viele Büroarbeitende sitzen 8–11 Stunden täglich

Folgen:

- Rückenschmerzen
- Stress
- Konzentrationsprobleme
- Erschöpfung

UMFRAGE

„Welche Bewegung macht ihr am häufigsten im Arbeitsalltag?“



UMFRAGE:



„Welcher Körperteil
meldet sich bei euch
nach einem langen
Arbeitstag am
lautesten?“

EIN BISSCHEN STATISTIK

Bewegungsminimum von 150 bis 300 Minuten pro Woche empfohlen

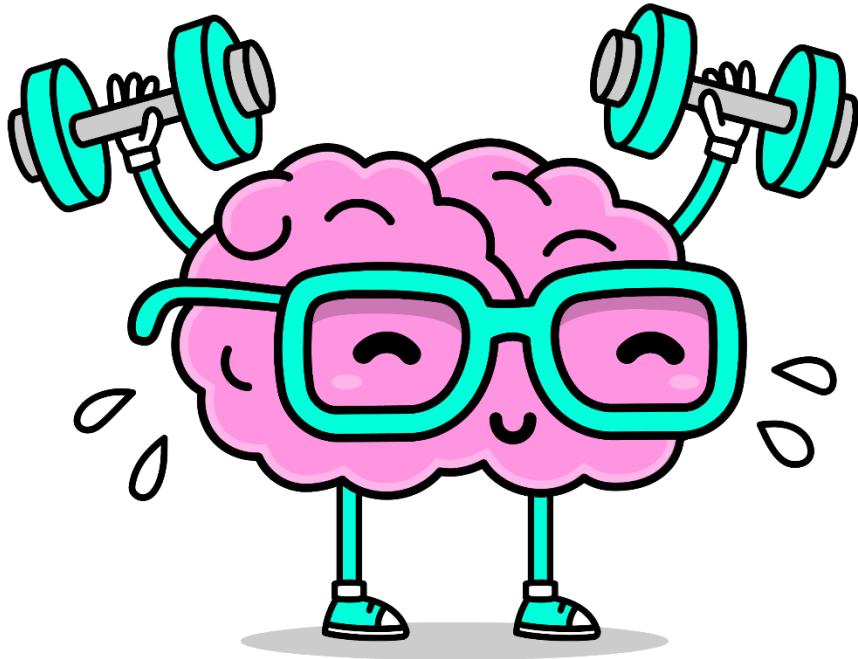
Knapp 8 % aller Todesfälle in Österreich sind auf Mangel an körperlicher Aktivität zurückzuführen

Im Durchschnitt sitzen die Österreicherinnen täglich rund 5,3 Stunden.

Quelle: Global Observatory for Physical Activity- (GoPA)

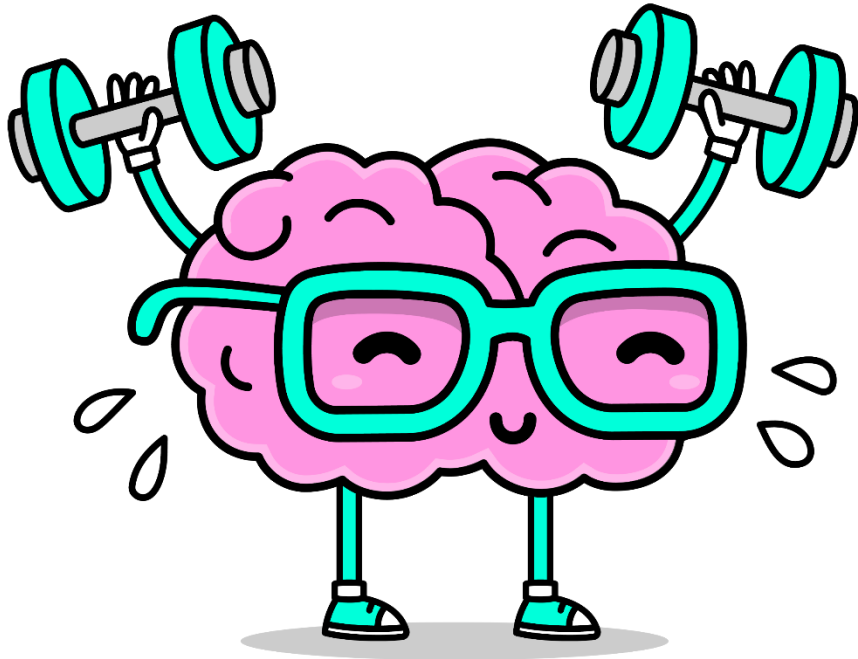


WARUM BEWEGUNG FÜR DAS GEHIRN WICHTIG IST



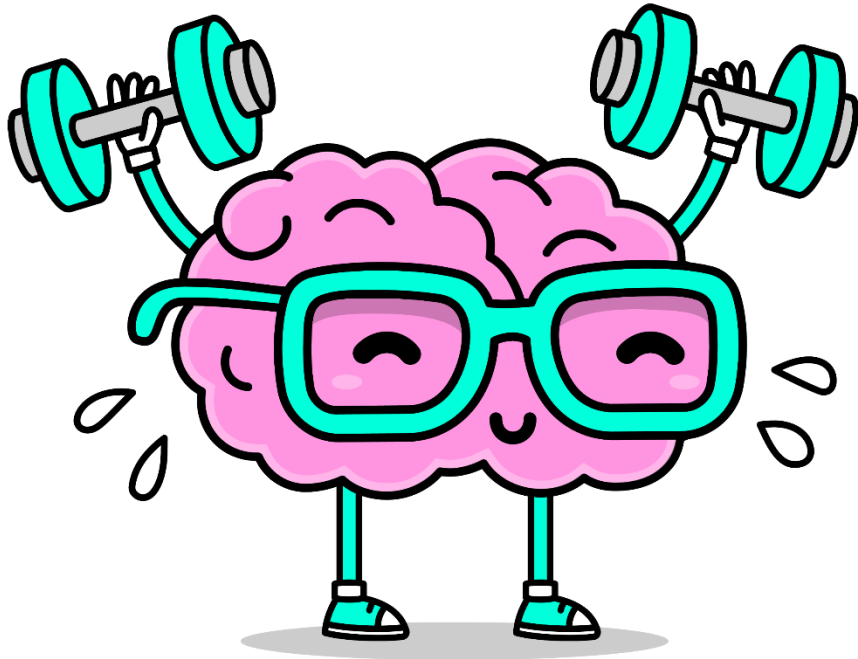
-  Verbessert Durchblutung:
 - Bessere Versorgung mit Sauerstoff und Glukose
 - Höhere Aufmerksamkeit und schnellere Informationsverarbeitung
-  Aktivierung wichtiger Neurotransmitter
 - Dopamin: Motivation und Fokus
 - Serotonin: Stimmung und emotionale Stabilität
 - Noradrenalin: Aufmerksamkeit und Wachheit

WARUM BEWEGUNG FÜR DAS GEHIRN WICHTIG IST



- 🌱 Förderung der neuronalen Plastizität
BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor) = Wachstumsfaktor des Gehirns
 - Unterstützt Lernen, Gedächtnis
 - Anpassungsfähigkeit und Regenerationsfähigkeit des Gehirns
- 🧘 Regulation der Stressreaktion
 - Bewegung hilft, Stresshormone wie Cortisol schneller abzubauen
 - Stabilisiert das Stresssystem des Körpers

WARUM BEWEGUNG FÜR DAS GEHIRN WICHTIG IST



-  Langfristiger Effekt
 - Verbesserte Konzentration und Gedächtnisleistung
 - Höhere Stressresistenz
 - Positive Wirkung auf mentale Gesundheit
- Weitere Effekte der Bewegung
 - Verbessert Schlaf
 - Steigert Energie
 - Fördert emotionale Stabilität

Was bewirken 10 Minuten Bewegung im Gehirn?



+ Mehr Durchblutung

Mehr Sauerstoff & Glukose
für das Gehirn



Neurotransmitter

Dopamin, Serotonin,
Noradrenalin



→ BDNF Anstieg

Fördert Lernen & Neuroplastizität

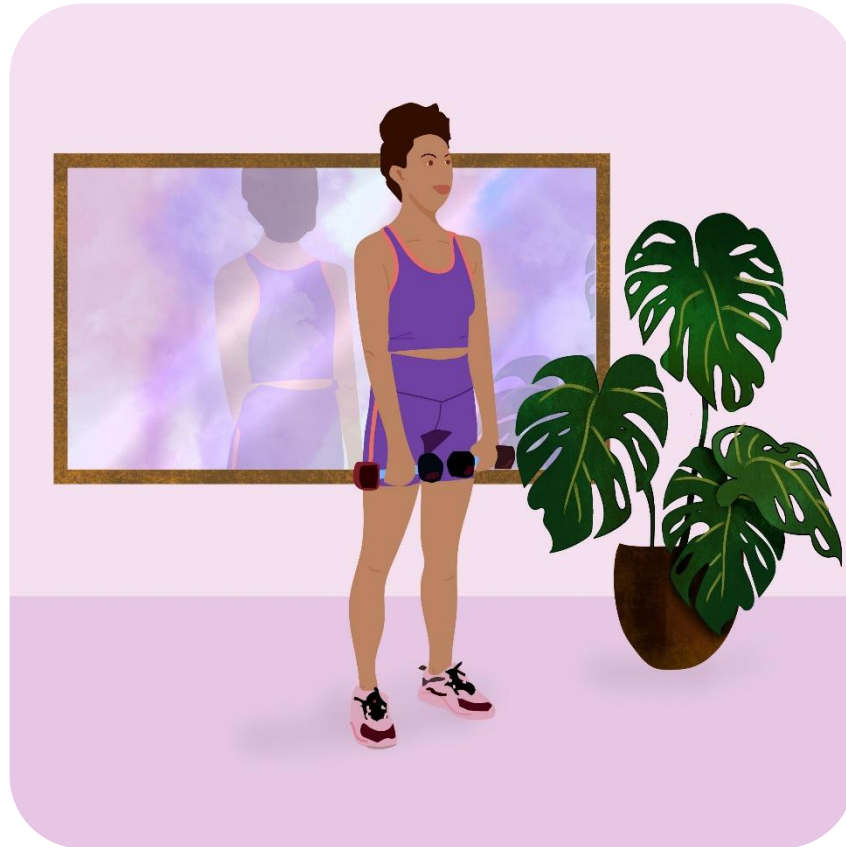


Stressabbau

Weniger Cortisol,
weniger Anspannung

Mehr Fokus, Wachheit & bessere Laune

AKTIVIERÜBUNG – 2 MINUTEN ENERGIZER



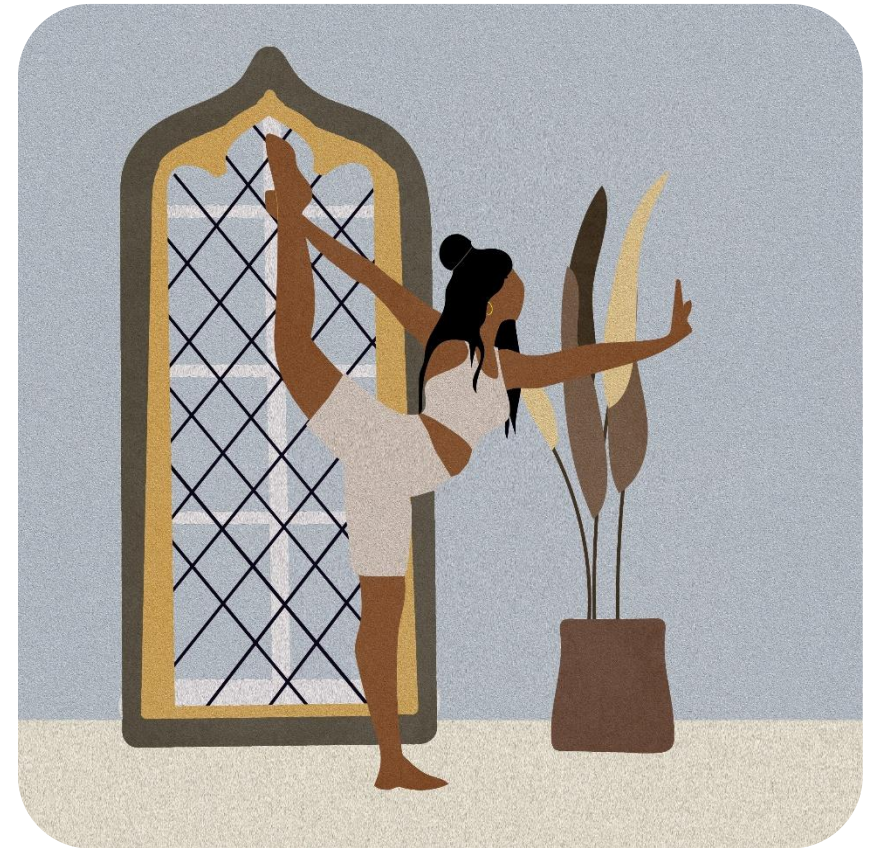
- Aufstehen
- Wirbelsäule mobilisieren 1
- Schultern kreisen
- Arme strecken
- Wirbelsäule mobilisieren 2

ÄNDERUNG HERBEIFÜHREN: VERHALTENSPSYCHOLOGIE

Pawlowscher Hund:

- Unwillkürliche Reflexe werden durch Lernprozesse auf neue Reize konditioniert (Metronom oder einen Summer)

Wie können wir Bewegung nachhaltig in den Arbeitsalltag einbauen?



INS TUN KOMMEN: MOTIVATION

Die kleinen Schritte – oder: die 1% Methode

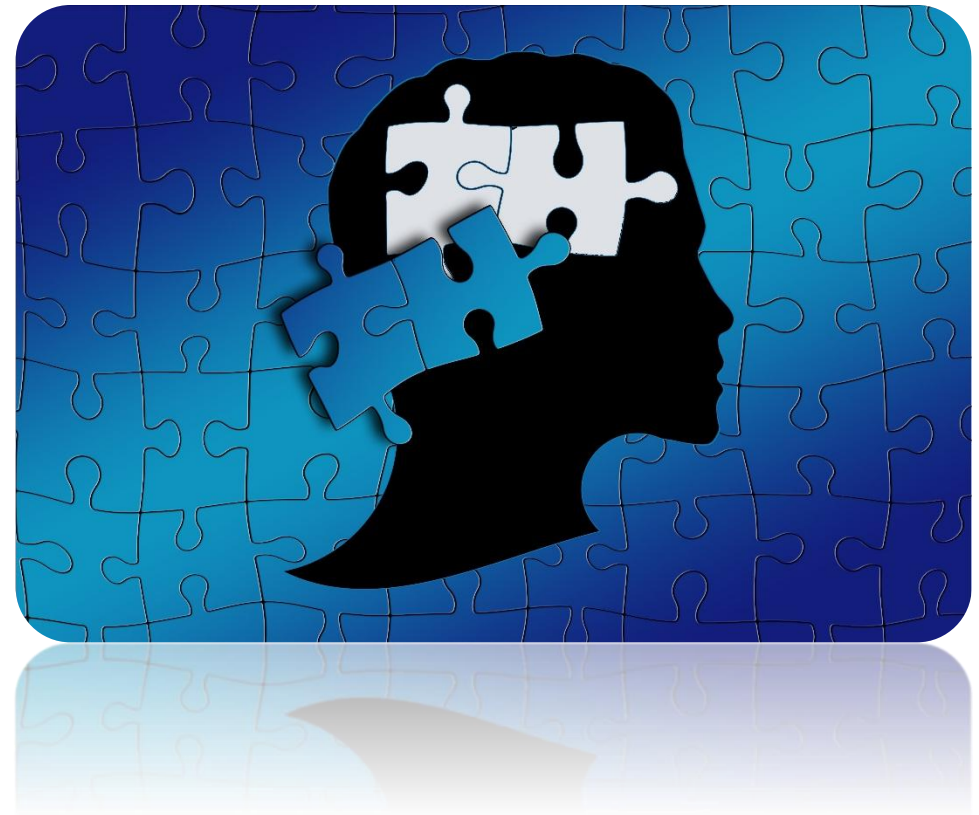
Bewusstwerdung: Bewegung ist mir wichtig, weil...

Vor- und Nachteile vor Augen führen

Realisierbare Ziele setzen – Teilziele – Einzelschritte
SMART

An der Motivation arbeiten – innerer Antrieb

Wirklich ist, was Widerstand leistet.
(Thomas Hobbes)



BEWEGUNGSREIZE – VIELSEITIGKEIT

Kraft

Kraft-Ausdauer

Ausdauer

Koordination

Achtung: Je höher die Belastung,
desto mehr spielt Aufwärmen
eine Rolle.



IDEENPOOL

Schon kleine Bewegungsimpulse über den Tag verteilt können helfen, Energie, Konzentration und Wohlbefinden zu verbessern. zB:

Telefonate im Stehen führen

- ❖ Die Stiegen statt dem Lift nehmen
- ❖ Kurze Bewegungspausen einbauen
- ❖ Auf einem Bein Zähneputzen...



IDEENPOOL

„Umfrage: Was fällt euch ein, um kleine Bewegungseinheiten in den Alltag einzubauen?“



MOTIVIERT BLEIBEN

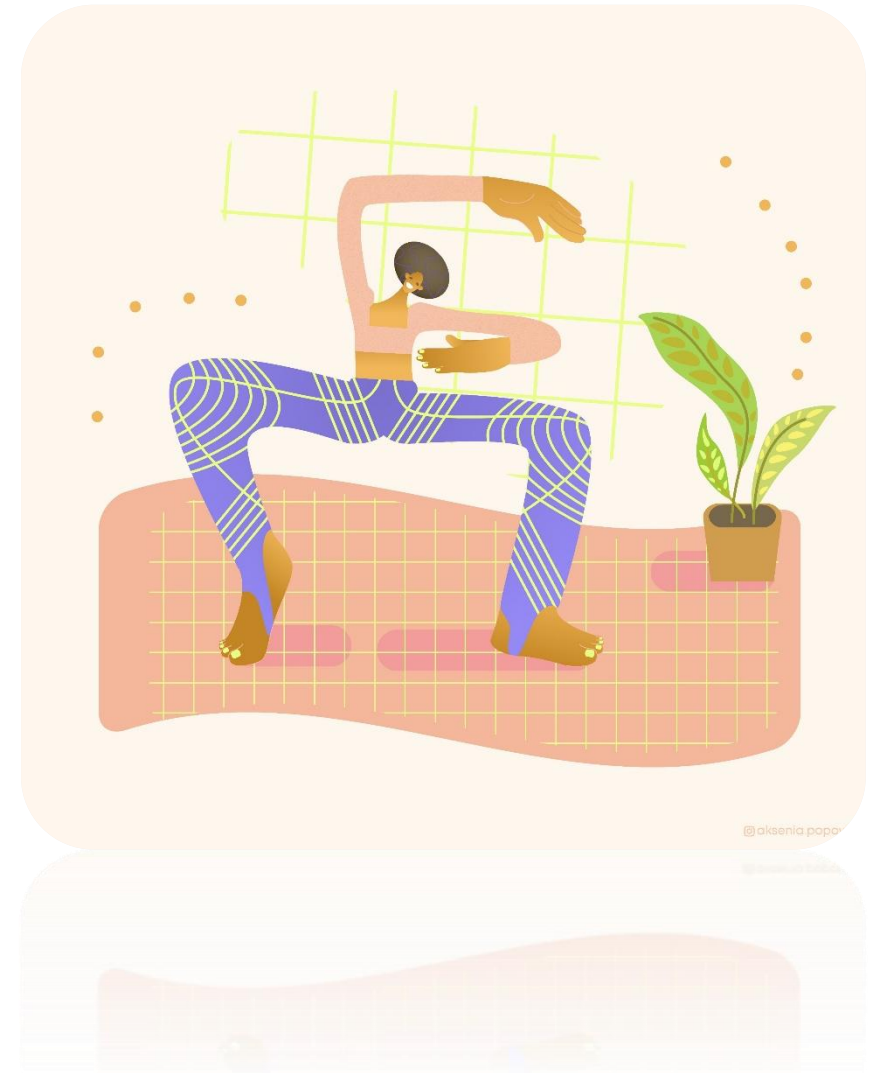
Besser Kleinigkeiten beibehalten, als große Dinge nicht durchzuhalten

Motivatoren und Monitoring: Stricherl-Liste, Tagebuch, Sportuhr, Handyapps

Konzentration auf Erfolge

Gemeinsam statt einsam:
Bewegungspausen im Unternehmen organisieren
[USI](#) / [VHS](#) / [Alpine Vereine](#) / [Gemeinsam Erleben...](#)

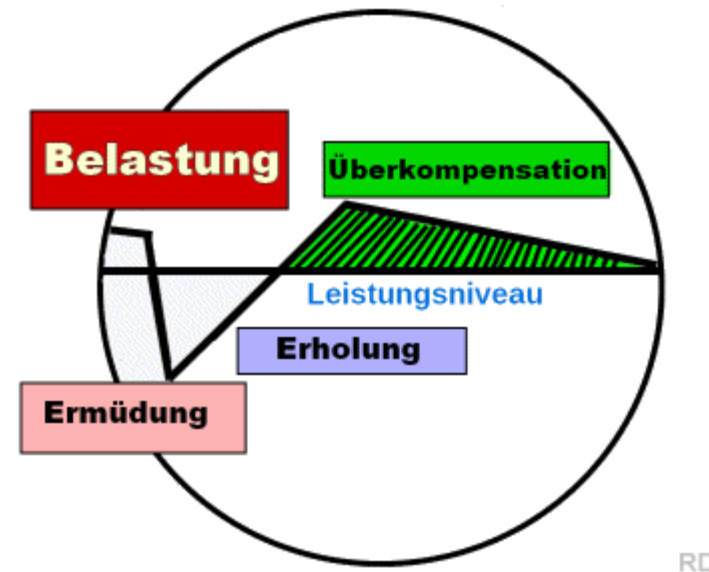
Stärkende Motivationssätze



TRAININGSLEHRE 1: ÜBERKOMPENSATION

Wie der Körper auf einen Belastungsreiz reagiert:

- Belastung (Reiz) ermüdet den Körper
 - Erholung erfolgt
 - Überkompensation erhöht Leistungsgrenze
- Rückgang der Leistungsfähigkeit nach einiger Zeit



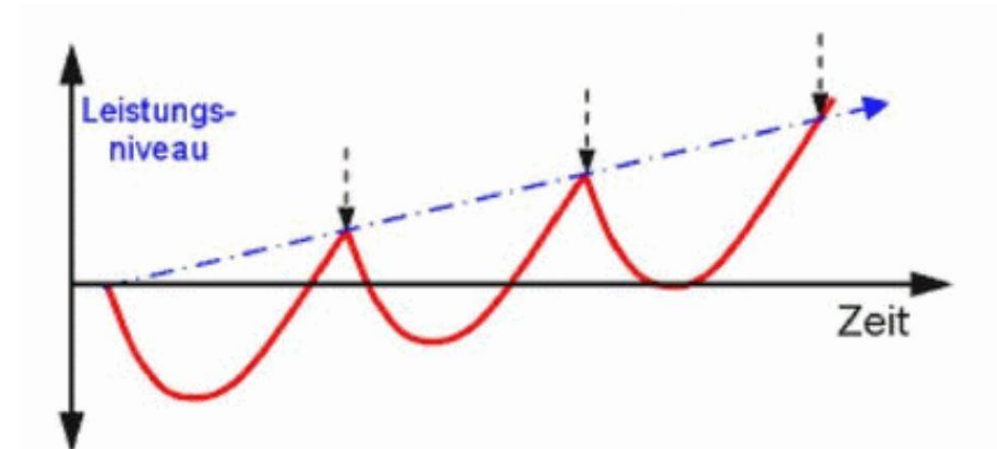
TRAININGSLEHRE 2: LEISTUNGSZUWACHS

In der Phase der Überkompensation erfolgt neuer Reiz

Ausreichende Erholungsphase und Überkompensation

Zyklus wird auf höherem Niveau begonnen

Kontinuierliche Leistungssteigerung



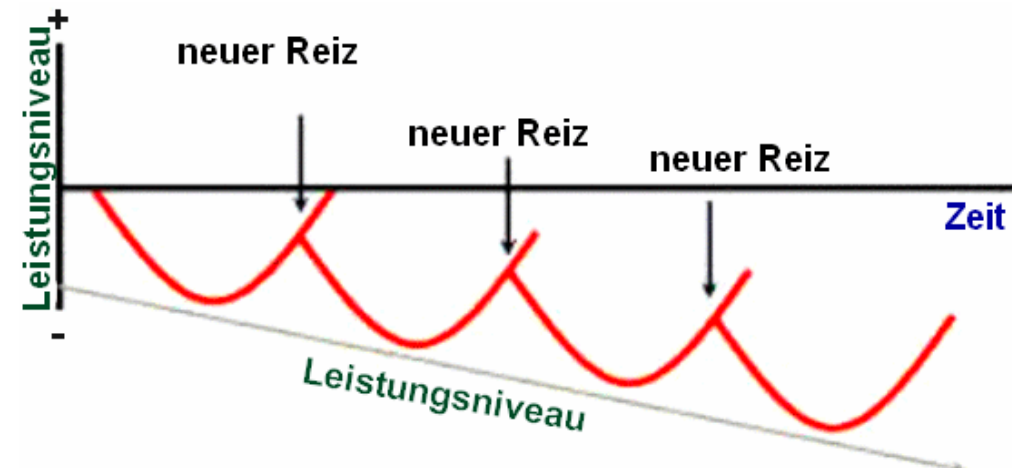
TRAININGSLEHRE 3: ÜBERTRAINING

Reiz wird zu früh gesetzt

Körper erholt sich noch und ist ermüdet

Neues Training schwächt zusätzlich

Training führt nicht zur erhofften
Leistungssteigerung



DANKE!

Viel Spaß beim Umsetzen wünscht:

DI Swen Gamon.

<https://outdoorpartners.at/>

(Teamtrainings, Teambuilding, Lehrlingstrainings)

<https://easydays.at/>

(Ferien camps für Kinder)



QUELLEN

Die 1%-Methode – Minimale Veränderung, maximale Wirkung:
Mit kleinen Gewohnheiten jedes Ziel erreichen - Mit Micro Habits
zum Erfolg. [James Clear](#) (Autor), [Annika Tschöpe](#) (Übersetzer)

Neurotransmitter: Botenmoleküle im Gehirn:

<https://www.dasgehirn.info/grundlagen/kommunikation-der-zellen/neurotransmitter-botenmolekuele-im-gehirn>

Neurotransmitter im Gehirn während körperlicher Belastung, R.
Meeusen, M. F. Piacentini, F. Kempenaers, B. Busschaert, G. De
Schutter, L. Buyse, K. De Meirleir. DEUTSCHE ZEITSCHRIFT FÜR
SPORTMEDIZIN - Jahrgang 52, Nr. 12 (2001) S361ff:

https://www.germanjournalsportsmedicine.com/fileadmin/content/archiv2001/heft12/a04_12_01.pdf

Neuroplastizität: Die Macht der Gedanken über das Gehirn:

<https://www.neuromentaltraining.com/neuro-blog/neuroplastizitaet-denken-gehirn/>

BDNF - Booste dein Gehirn mit dem Wachstumsfaktor von
BRAINEFFECT: https://brain-effect.com/blogs/magazin/bdnf-wachstumsfaktor-gehirn?srsId=AfmBOookYJSPS6nL9_lgs8atW0ewkRoHK01smhl8aFaFxZH-AGWK_j-2

Alpine Trainingslehre: Werner Kandolf, Walter Schenk. Herausg.:
Verband der Alpinen Vereine Österreichs

Trainingslehre: Diverse Literatur. Hier:

<http://www.sportunterricht.de/lksport/optneuebe.html>

VORTRAGENDER

DI Swen Gamon

<https://outdoorpartners.at/>

Organisation von Teamtrainings und Seminaren

<https://easydays.at/>

Ferien camps für Kinder und Jugendliche