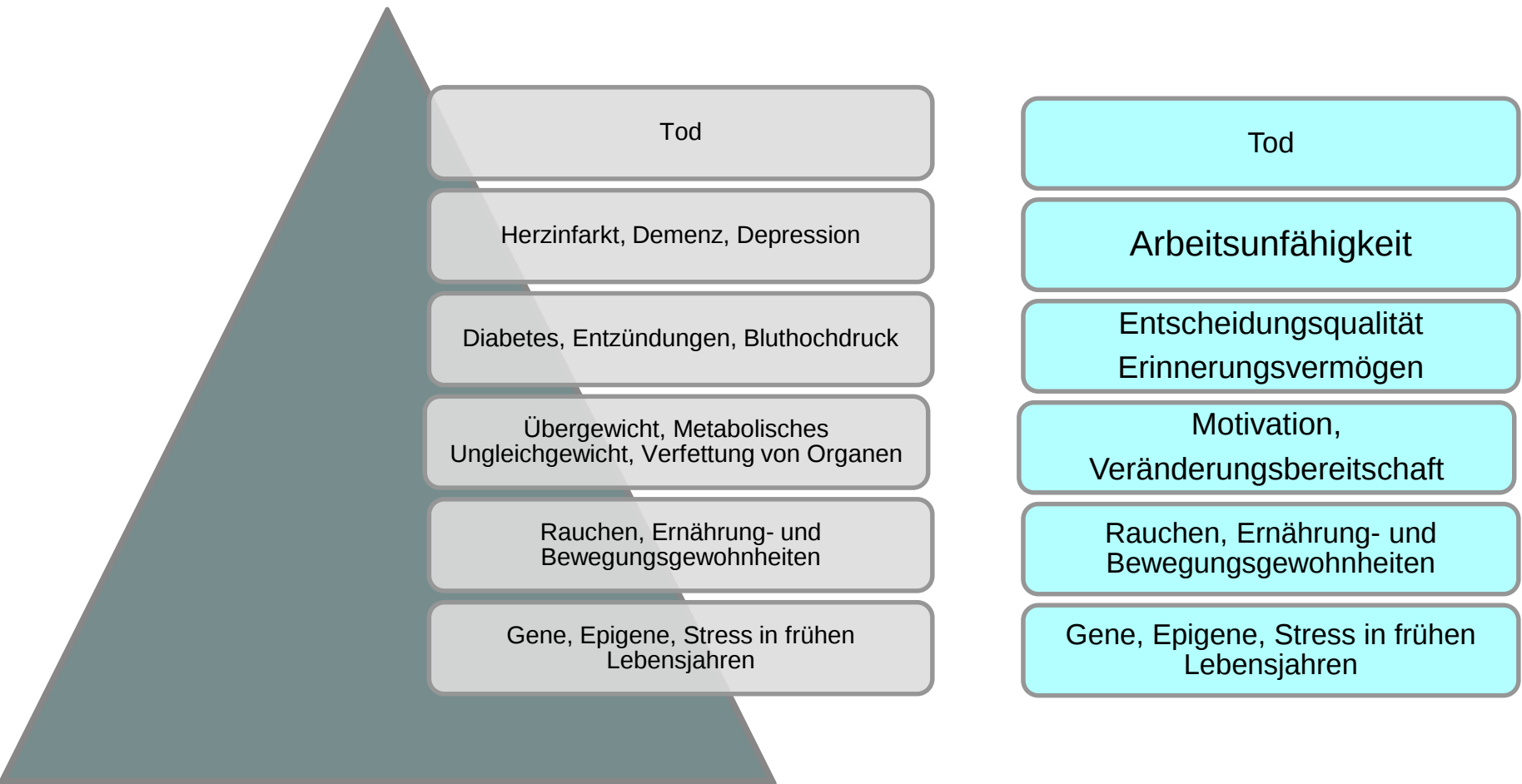
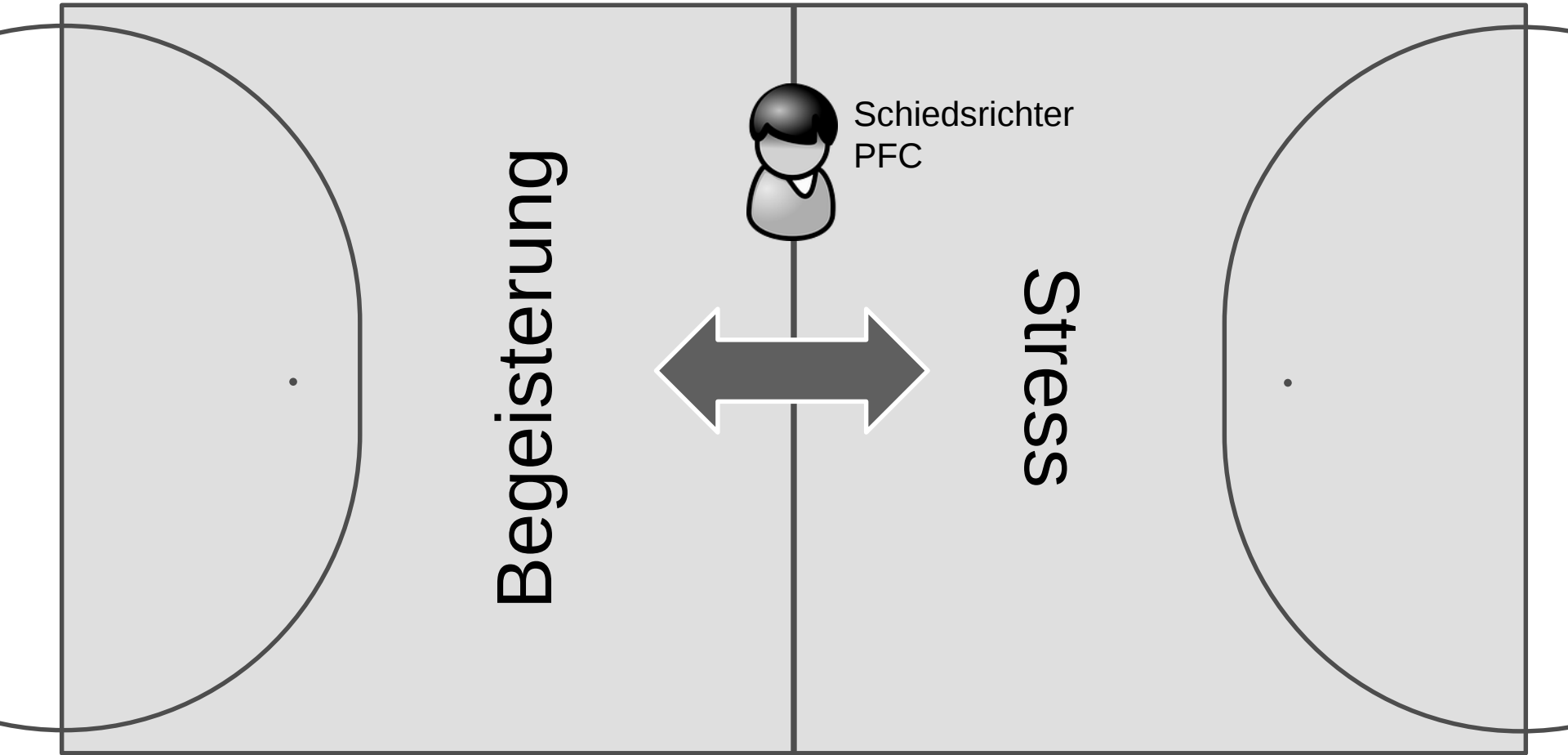




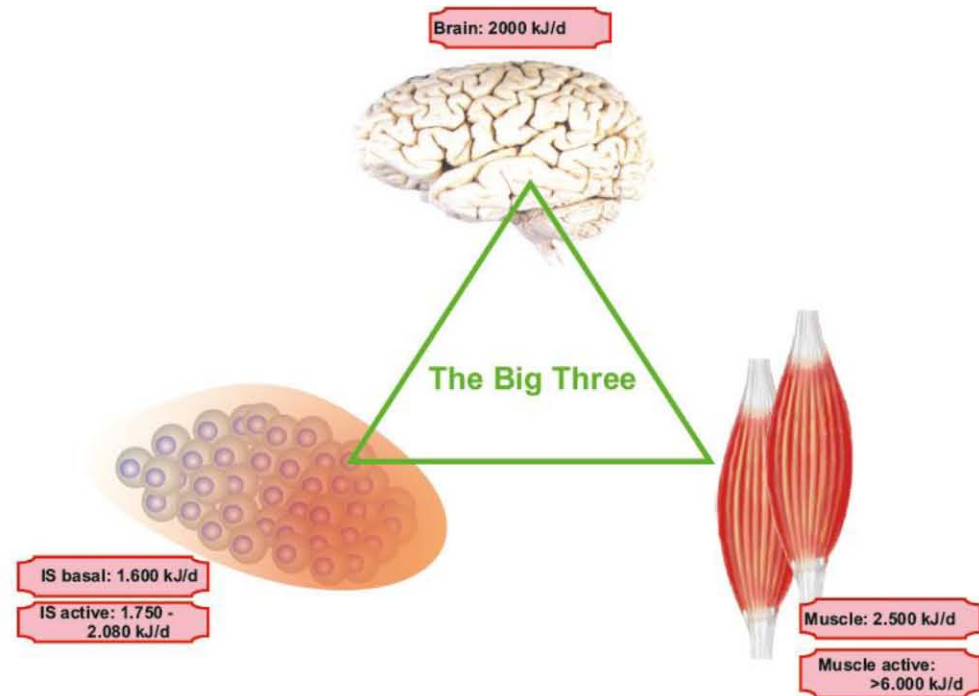
Biologie der Begeisterung

Pyramide Krankheit und Leistungsfähigkeit





It's all about energy



Straub RH et al., J. Internal Medicine 2010;267:543-560

Exposure to Scientific Theories Affects Women's Math Performance

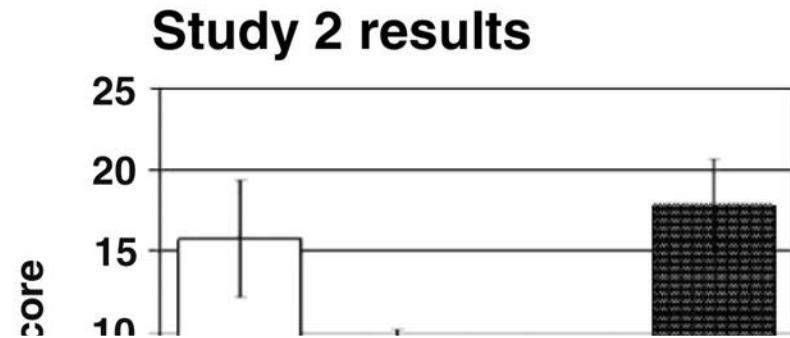
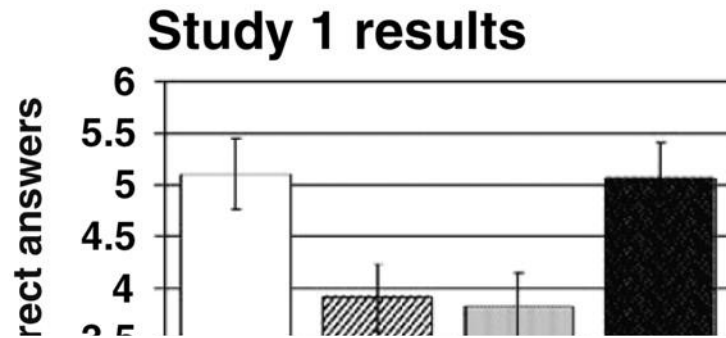
Science, Oktober 2006

Ilan Dar-Nimrod
Steven J. Heine

Englisch-Aufsatz

Bedingung	
Keine Geschlechtsunterschiede	Metaanalyse: Frauen und Männer in Mathe gleich gut
Vorurteil	Rolle des weiblichen Körpers in der Kunst
Genetik	Männer sind besser, weil Mathe Gen auf dem Y-Chromosom
Förderung	Männer sind besser, weil bessere Förderung

Ergebnisse



Führungskraft

Ob Ihre Führungskraft die Ziele erreichen, hängt weniger vom Können als vom eigenen Zutrauen ab.

I Dar-Nimrod, and S J Heine Science 2006;314:435-435
Published by AAAS

Nonnenstudie: Gehirndünger hält uns veränderungsbereit



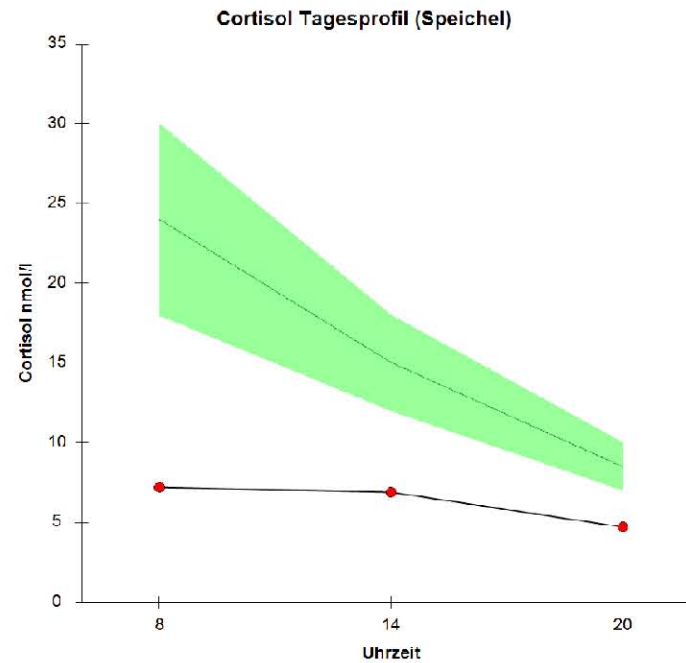
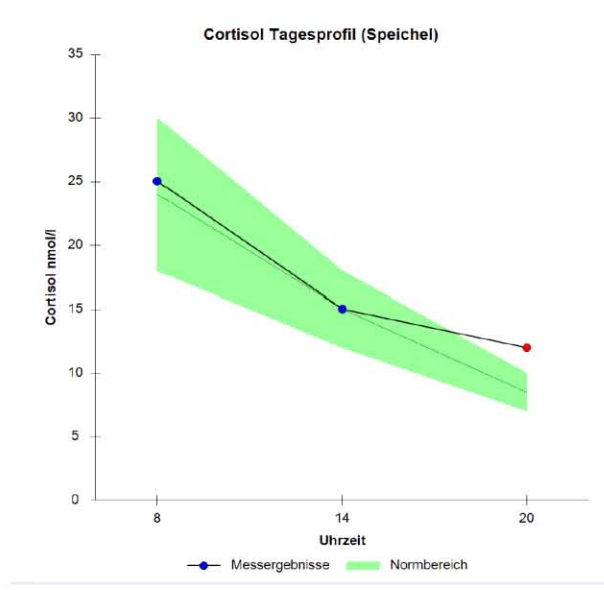
Foto: [Doris Ulmann](#)/ Quelle Wikipedia/ Lizenz CC, : [CC-PD-MarkPD Old](#)

Unser Umfeld prägt unsere Gedanken



Foto: NYC Public Library / Quelle: Wikipedia/ Lizenz: GNU Free Documentation License,

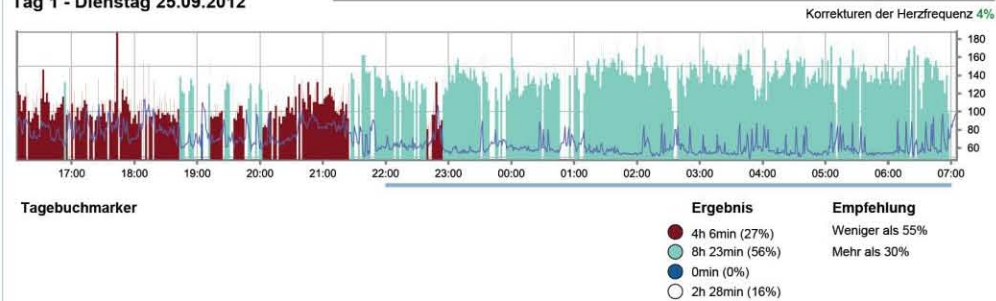
Erschöpfung



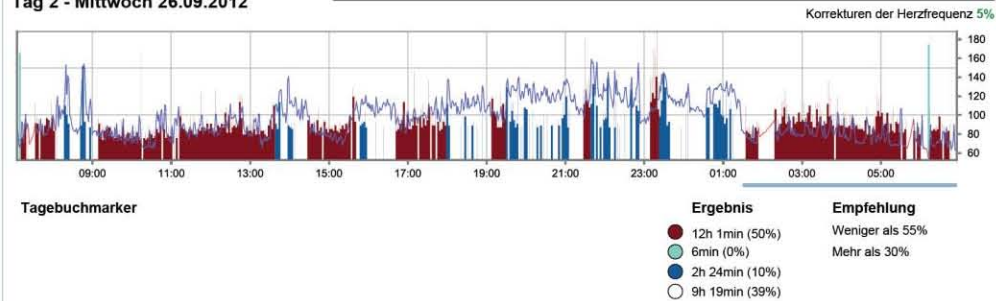
HRV

Stress und Erholung – Diagramme

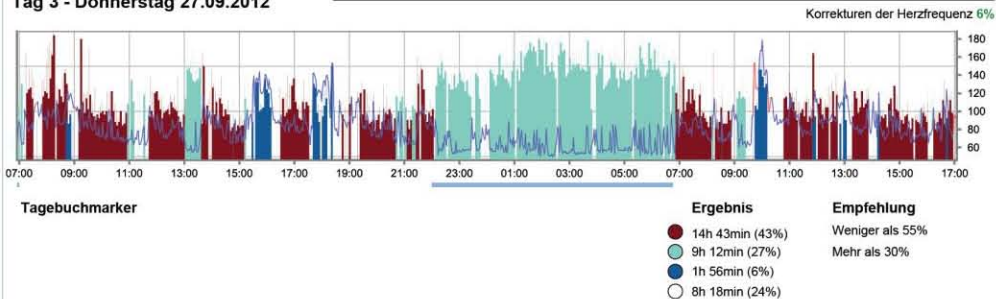
Tag 1 - Dienstag 25.09.2012



Tag 2 - Mittwoch 26.09.2012



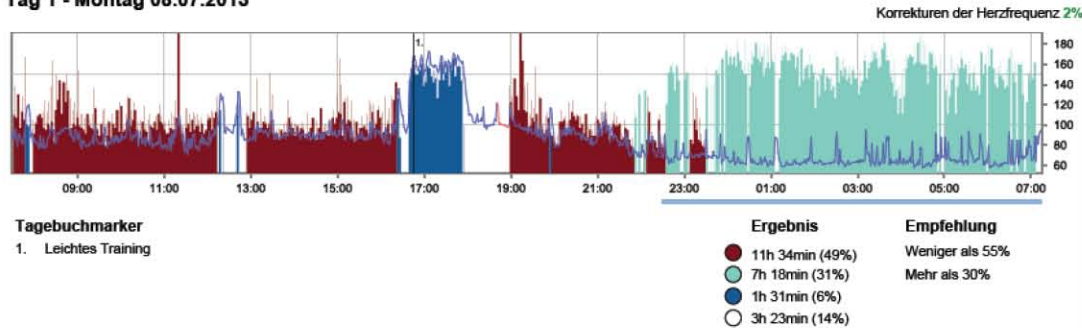
Tag 3 - Donnerstag 27.09.2012



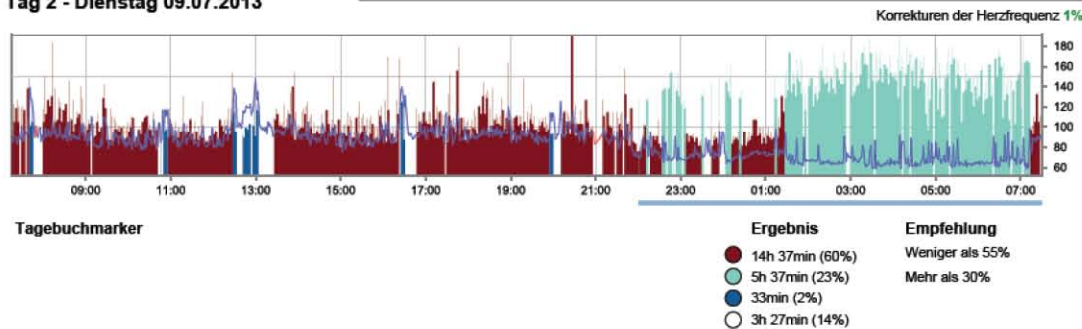
— Arbeitsphase — Schlafphase — Herzfrequenz — Korrigierte Herzfrequenz
● Stressreaktionen ● Erholung ● Körperliche Aktivität ○ Andere physiologische Zustände

Alkohol und Erholung

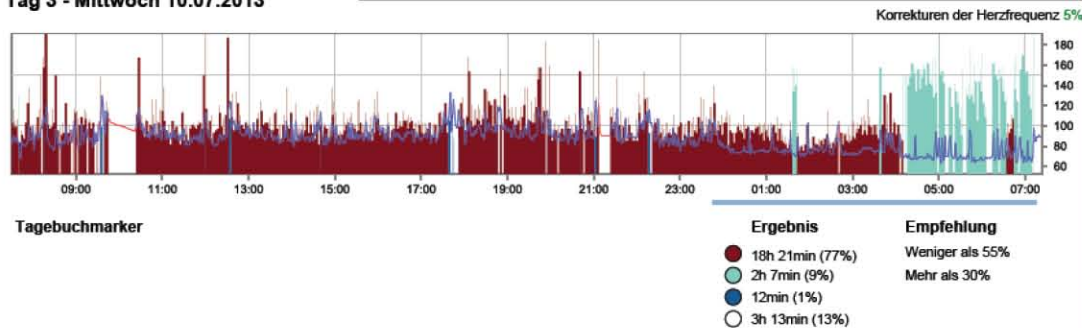
Tag 1 - Montag 08.07.2013



Tag 2 - Dienstag 09.07.2013



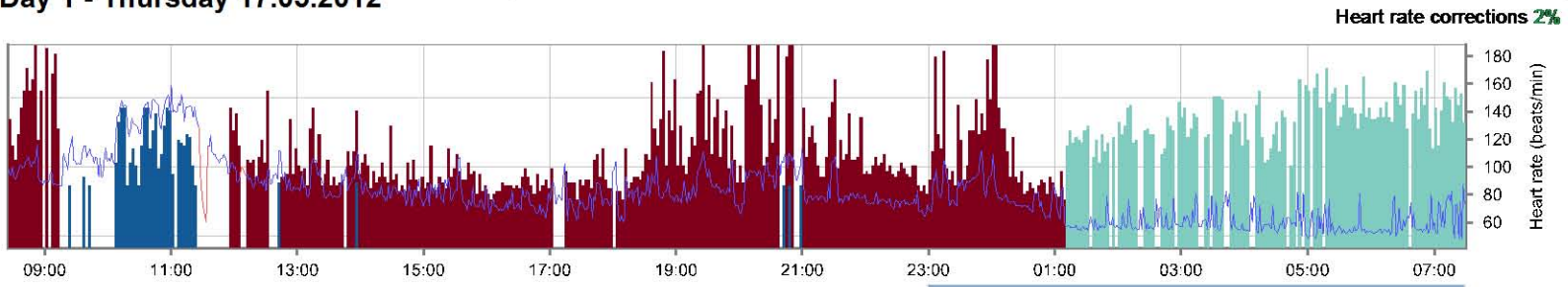
Tag 3 - Mittwoch 10.07.2013



Arbeitsphase Schlafphase Herzfrequenz Korrigierte Herzfrequenz
 Stressreaktionen Erholung Körperliche Aktivität Andere physiologische Zustände

Stress and Recovery Charts

Day 1 - Thursday 17.05.2012



Journal Markers

Result	Recommendation
● 12h 34min (54%)	Less than 55%
● 5h 11min (22%)	More than 30%
● 1h 20min (6%)	
○ 3h 59min (17%)	

Sieben Impulse

1. Bringen Sie den Ball in die Begeisterungshälfte.
 2. Die Vergangenheit beeinflusst Ihr Immunsystem
 3. Achten Sie auf Bahnungen.
 4. 7-8 Stunden Schlaf täglich
 5. Selbstwirksamkeit trainieren
 6. Lieblingsmusik hören- statt fernsehen.
 7. Eiweiß essen.
- + Lernen Sie ein Leben lang.