

PRESSEMITTEILUNG

Guntramsdorf, 11.10.2019

Brain-Workout für gestresste Köpfe Stresscoach Brigitte Zadrobilek kennt die besten Brainmoves®, um auch in Spitzenzeiten geistig fit und leistungsfähig zu bleiben

Die Natur bereitet sich langsam auf die Ruhephase in der kalten Jahreszeit vor. Bei uns Menschen lässt Stress, Druck und Anspannung das ganze Jahr nicht nach: der Show-down zum Jahresende hin, kein Urlaub in Aussicht und non-stop bis Weihnachten durcharbeiten. Da bleibt die notwendige Regeneration für Körper und Geist oft auf der Strecke. Bewegung ist das beste Mittel, um sein Gehirn auszulüften und fit zu halten. Mit den Brainmoves® von Brigitte Zadrobilek, www.stresscoach.at, gelingt es im Job fast nebenbei.

Jetzt kommt Bewegung ins Gehirn!

In der Arbeitswelt wird den Menschen im letzten Quartal besonders viel abverlangt und die letzten Monate zum Jahresende hin sind oft mit sehr viel Druck und Stress verbunden: die Zielvorgaben müssen erreicht werden, Budgets für das nächste Jahr werden erstellt, Projekte abgeschlossen und neue Strategien entwickelt. Komplexe und knifflige Aufgaben im Job verlangen gute Konzentrations- und geistige Leistungsfähigkeit. Dazu kommen häufig auch noch private Projekte dazu, die Zeit und Energie abverlangen. Businesscoach Brigitte Zadrobilek appelliert an die Eigenverantwortung: „Die Tage werden kürzer und meistens ist es bereits dunkel, wenn wir von der Arbeit nach Hause kommen. Da fehlt es oft an der Motivation, noch an der frischen Luft Bewegung zu machen. Schon der Einbau kleiner Bewegungsabläufe in den Arbeitstag – beispielsweise mit den Fingern – bewirkt viel, um untertags geistig fit zu bleiben. Im Idealfall führt man sie in den Arbeitspausen durch.“

Brainmoves® als Frischekick für die Mikropause

Fit sein im Kopf – und zwar bis ins hohe Alter – wer möchte das nicht? In ihrem Buch „Gehirntraining“ führt die Autorin Brigitte Zadrobilek ihre Leser auf eine Reise durchs Gehirn und erklärt, warum Stress unseren Denkkapazität lähmt, warum uns körperliche Bewegung klüger macht und was es mit den Gehirnfrequenzen auf sich hat. Sie beschreibt zahlreiche Brainmoves® Übungen, die ideal zum raschen Stressabbau und zur kurzfristigen Erholung führen und für einen geistigen Frischekick sorgen. Bei regelmäßiger Anwendung tragen diese außergewöhnlichen und amüsanten Übungen dazu bei, dass man auch im Alter leistungsfähiger bleibt. Das Motto bei der Bewegungsfitness fürs Gehirn lautet: „Keep it simple“ und genauso sind die Übungen von A wie Augenyoga bis Z wie Zahlensalat aufgebaut. Ihre Übungen wie Fingerklavier, Brain-Aerobic oder Sitz-Boogie macht sie selbst regelmäßig für ihre Vortrags- und Seminartätigkeit und weiß um die positive Wirkung: „Danach bin ich für zwei Stunden voll präsent in meinem Tun“, zeigt sich die Expertin begeistert.

Der Brainwalk in der Büropause

„Die Brainmoves® können ebenso an der frischen Luft durchgeführt werden, um ihren Effekt zu verstärken“, erklärt Zadrobilek. Es ist erwiesen, dass es nicht der schnelle Lauf sein muss, der uns gesund hält. Ein Spaziergang an der frischen Luft im normalen Schrittempo auf ebenen Wegen lässt das Gehirn um 14 Prozent besser durchbluten und sorgt für eine Neubildung von Nervenzellen. „In der Mittagspause hinaus gehen kann jeder – auch im Anzug oder im Business-Outfit“, so Zadrobilek. Auf alle Fälle sorgt die Bewegung in der Natur nicht nur für positive Sinneseindrücke, sondern auch für eine bessere

Konzentration und Produktivität, eine verstärkte Wahrnehmung, eine Reduktion von Fehlern bei der Arbeit und erhöhte Kreativität. Das business-taugliche Workout für den Kopf ist der ideale Treibstoff fürs Gehirn, um den hohen Anforderungen in unseren heutigen Arbeitswelten kraftvoll zu begegnen.

Impuls-Vorträge und Keynote für Unternehmen

Wer Treibstoff fürs Gehirn tanken möchte, greift entweder zum Buch oder bucht für die MitarbeiterInnen, für Kunden- oder Partner-Events firmeninterne Impuls-Vorträge der Businesstrainerin. Sich berieseln lassen, die Arme verschränken und Nichtstun ist in ihren Vorträgen völlig ausgeschlossen. In ihren lebendigen, abwechslungsreichen und interaktiven Vorträgen liefert sie wertvolle Impulse und zeigt auf, was möglich ist und Mann/Frau selbst für die persönliche Stresskompetenz tun kann.

„Gehirntraining – Durch Bewegung produktiver denken und kreativer arbeiten“ von Brigitte Zadrobilek

128 Seiten Taschen-Guide im praktischen Pocket-Format, im HAUFE Verlag erschienen, ISBN 978-3-648-12121-4. Im österreichischen und deutschen Buchhandel und online erhältlich, Euro 10,30 [Ö], 9,95 [D]. Alle weiteren Informationen zum Buch: www.brainmoves.at

Über Stresscoach Brigitte Zadrobilek

Sie gilt als eine der Expertinnen der ersten Stunde in Österreich, wenn es um das Thema Betriebliche Gesundheitsförderung geht. Seit über 15 Jahren ist sie mit ihrem eigenen Beratungsunternehmen als Businesstrainerin und Coach für Stress- und Burnout Prävention erfolgreich aktiv. Unternehmen unterschiedlicher Größe vertrauen auf ihre Kompetenz. Ihre Schwerpunkte sind Gesundes Führen, Health & Age Management, Stressprävention, Resilienz, Selbstmanagement und Brainfitness. Als Vordenkerin und Impulsgeberin in der persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung gibt sie ihre Expertise als Seminarleiterin und Vortragende weiter, um Mitarbeiter zu gesunder Leistungsfähigkeit, Selbstkompetenz und Gelassenheit zu begleiten. Als Autorin gibt sie in ihren Büchern „Urlaubsfeeling im Büro“ und „Gehirntraining“ ihre langjährige Erfahrung mit vielen praktischen Übungen und cleveren Tipps weiter.

Fotocredit: stresscoach.at, Paul Kolp
Fotocredit: Buch Cover, Haufe Group
honorarfrei verwendbar

Kontakt für Presseanfragen

Mag. Brigitte Zadrobilek, MBA
office@stresscoach.at
+43 664 2061007