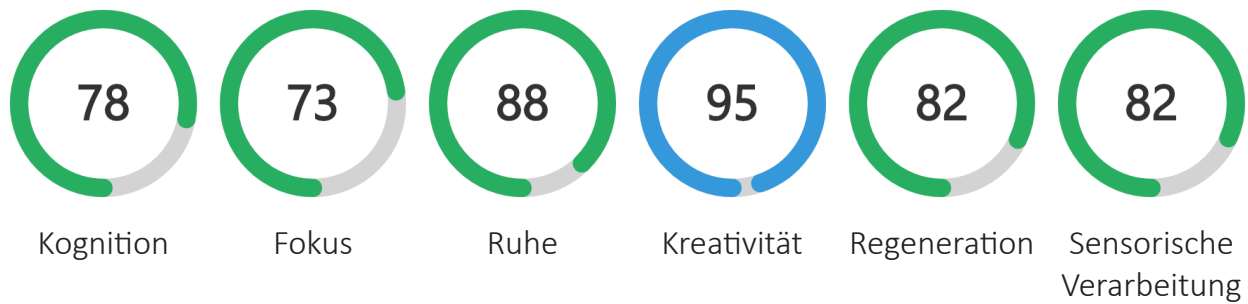


Übersicht



Deine Empfehlungen im Überblick:

Basierend auf deinem Profil haben wir die sechs Empfehlungskategorien für dich sortiert. Im Brainreport-Begleiter findest du gezielt Übungen und Routinen, die hilfreich sein können. Die Farbcodierung ist identisch mit der im Booklet – so findest du schnell passende Inhalte.

Fokus & Produktivität

Aufmerksamkeit und Produktivität hängen eng zusammen: Ein klarer Fokus hilft, Ablenkungen zu minimieren und effizienter zu arbeiten. Gleichzeitig erfordert nachhaltige Leistungsfähigkeit bewusste Pausen und eine gute Balance zwischen Belastung und Erholung. Strukturierte Methoden und Routinen erleichtern es, Aufgaben gezielt zu bearbeiten, ohne mentale Erschöpfung zu riskieren.

Mehr dazu findest du im BrainReport-Begleiter ab Seite 24.

Gut Ausgeglichen Training Empfohlen

Ernährung & Stoffwechsel

Eine ausgewogene Ernährung unterstützt körperliche und mentale Funktionen. Sie beeinflusst nicht nur Energielevel und Leistungsfähigkeit, sondern auch Stoffwechselprozesse, Immunsystem und langfristige Gesundheit. Neben der Zusammensetzung der Nahrung spielen auch Essgewohnheiten und der Umgang mit Hunger und Sättigung eine entscheidende Rolle.

Mehr dazu findest du im BrainReport-Begleiter ab Seite 28.

Gut Ausgeglichen Training Empfohlen

Bewegung & Energie

Bewegung hat weitreichende Auswirkungen auf Körper und Geist. Sie verbessert die Durchblutung, stärkt Muskulatur und Gelenke und fördert den Stoffwechsel. Neben den körperlichen Vorteilen trägt regelmäßige Aktivität auch zur mentalen Gesundheit bei, indem sie Stress reduziert und die kognitive Leistungsfähigkeit unterstützt.

Mehr dazu findest du im BrainReport-Begleiter ab Seite 26.

Gut Ausgeglichen  Training Empfohlen

Schlaf & Regeneration

Während des Schlafs durchläuft der Körper wichtige Regenerationsprozesse, die sich auf körperliche Gesundheit, Gedächtnis und emotionale Verarbeitung auswirken. Schlafqualität ist nicht nur von der Dauer abhängig, sondern auch von Faktoren wie Schlafrhythmus, Umgebung und Lebensstil. Ein erholsamer Schlaf trägt dazu bei, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden langfristig zu erhalten.

Mehr dazu findest du im BrainReport-Begleiter ab Seite 18.

Gut Ausgeglichen  Training Empfohlen

Emotionale Regulation & Resilienz

Emotionale Regulation beschreibt die Fähigkeit, Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und gezielt zu steuern – besonders in herausfordernden Momenten. Resilienz geht darüber hinaus: Sie hilft, auch bei Rückschlägen psychisch stabil zu bleiben und sich langfristig davon zu erholen. Beides sind zentrale Kompetenzen für mentale Gesundheit und berufliche Leistungsfähigkeit – und sie sind trainierbar. Studien zeigen, dass bestimmte Techniken (z. B. Atemübungen, Reframing, Achtsamkeit) direkt auf die neuronalen Schaltkreise wirken, die Stress und Emotionen regulieren.

Mehr dazu findest du im BrainReport-Begleiter ab Seite 20

Gut Ausgeglichen  Training Empfohlen

Kreativität & Problemlösung

Kreatives Denken ermöglicht es, neue Perspektiven einzunehmen und Lösungen für komplexe Probleme zu entwickeln. Dabei spielen sowohl unbewusste Prozesse als auch strukturierte Ansätze eine Rolle. Kreativität und Problemlösungskompetenz sind nicht nur für künstlerische Tätigkeiten relevant, sondern auch für den Alltag und berufliche Herausforderungen.

Mehr dazu findest du im BrainReport-Begleiter ab Seite 22.

Gut Ausgeglichen  Training Empfohlen