



Die Biologie der Top-Performance

**Wie Führungskräfte ihre kognitive Leistungsfähigkeit
und Gehirn-Resilienz physisch steuern**

Weiterbildung Leadership

NEU!

Die Biologie der Top-Performance

Wie Führungskräfte ihre kognitive Leistungsfähigkeit und Gehirn-Resilienz physisch steuern

Führungskräfte stehen heute unter dem Dauerdruck von Unwägbarkeit und Informationsüberflutung. Doch während wir unsere externe Infrastruktur ständig optimieren, vernachlässigen wir oft das wichtigste biologische Fundament: das System aus Gehirn und Körper. Wer die biologischen Mechanismen hinter der Körper-Gehirn-Achse und biochemischer Energie versteht, überlässt seine Leistungsfähigkeit nicht dem Zufall. Er steuert sie physisch.

Dieses zweitägige Praxisseminar schlägt die Brücke zwischen angewandter Neurobiologie und Ihrem exekutiven Selbstmanagement. Erfahren Sie, wie Sie Ihre «Neuro-Achse» über konkrete physiologische Hebel stabilisieren, kognitiver Erschöpfung wissenschaftlich fundiert entgegenwirken und Ihre Intuition als biologisches Navigationsinstrument nutzen.

Referentin



Ava Hauser

Sie macht Menschen stark – für Führung, für Veränderung, für persönliches Wachstum. Ihre Coachings, Trainings, Vorträge sind umsetzungsfokussiert, holistisch und sehr praxisnah. Sie hat ein einzigartiges Portfolio, verbindet innovative Methoden und wissenschaftliche Erkenntnisse mit uraltem Wissen. Ava Hauser ist Mitglied der Akademie für angewandte Neurowissenschaften und der International Coaching Federation, seit dem Jahr 2000 als Psychotherapeutin anerkannt und lizenzierte Atemtherapeutin. In drei Jahrzehnten hat sie tausende Menschen begleitet, hunderte Seminare gegeben, Coaches und angehende Heilpraktiker ausgebildet und ein Führungskräfte-Team aufgebaut.

Themenschwerpunkte

Tag 1: Das biologische Fundament & System-Pflege

- **Das Betriebssystem:** Zusammenspiel von präfrontalem Cortex, limbischem System und Basalganglien – die Neuro-Achse verstehen
- **Stress-Scan:** Warum wir «offline» gehen und wie wir den Zugriff auf die Logik zurückgewinnen
- **Neuro-Maintenance:** Hydration, CO₂-Toleranz und Brainfood als Performance-Treiber

Tag 2: High Performance & Strategische Intuition

- **System-Fehler eliminieren:** Kognitive Biases und Ego-Depletion – Strategien gegen die Erschöpfung der Willenskraft
- **Das System-Upgrade:** Embodiment-Techniken und die Aktivierung der Insula für den Zugriff auf die «Flash-Intuition» und die riesige, unterbewusste Datenbank
- **Individuelle Neuro-Signatur:** Erkennen des eigenen Neurotransmitter-Typs und wie er mit Entscheidungen umgeht sowie Optimierung des persönlichen Fokus
- **Entscheidungsmodelle:** Praktische Frameworks für komplexe Szenarien

Nutzen

- Performance unter Druck: Sie verstehen die neurobiologischen Abläufe bei Stress und lernen, Ihr System aktiv «online» zu halten.
- Entscheidungs-Qualität: Sie eliminieren teure Fehlentscheidungen aufgrund kognitiver Bugs und wählen geeignete Entscheidungsstrategien.
- Intuitions-Upgrade: Sie aktivieren den Zugriff auf Ihr unbewusstes Expertenwissen für schnellere Weichenstellungen bei Unsicherheit.
- Gehirn-Resilienz: Sie nutzen gezielte Techniken (Atem, Nutrition, Vagus-Aktivierung, Akupressur), um Ihre Gehirnleistung, Fokussierung und Energie nachhaltig zu steigern.

Arbeitsmethodik

Kompakte Wissensvermittlung, interaktive Neuro-Übungen, Analyse realer Case Studies sowie individuelles Bio-Feedback durch praktische Übungen und Erarbeitung einer individuellen «Neuro-Roadmap».

Zielgruppe

Mitglieder der Geschäftsleitung, Führungskräfte aller Ebenen, die ihre mentale und kognitive Leistungsfähigkeit optimieren und ihre Entscheidungssicherheit auf ein neues Level heben wollen.

Link

➔ zfu.ch/go/btp

Die Biologie der Top-Performance

Preis

CHF 2980.00

Inbegriffen sind: Seminarunterlagen online,
Mittagessen, Kaffeepausen und Testat.

Die Übernachtung ist nicht inbegriffen.

Wichtig: Das Seminar findet in kleiner
Runde statt. Die Teilnehmerzahl ist limitiert.

Termine und Orte

Dauer: 2 Tage

01.06. – 02.06.2027

In Feusisberg

Hotel Panorama Resort

Tag 1: 9.00 – 17.00 Uhr

Tag 2: 8.30 – 16.30 Uhr

Attraktive Rabatte

Bei gleichzeitiger
Anmeldung gelten
folgende Rabatte:

Ab 2 Buchungen 10 %

Ab 4 Buchungen 15 %

Beratung und Kontakt

+41 44 722 85 85

info@zfu.ch

Firmeninterne

Weiterbildung

Dieses Seminar ist
auch als Inhouse-
Veranstaltung buchbar.
Wir begleiten Sie!



Melden Sie sich jetzt an!

zfu.ch/go/btp