

Hirncoach 

Neuroplastizität und mentale Gesundheit: Förderung der geistigen Fitness durch gezielte Methoden

Einblicke von Rahel Wermelinger
Hirncoach AG

Olten, 30.04.2025



1

Hirncoach

Wer ist Hirncoach?

- Spin-off der Universität Bern
- Interdisziplinäres Team aus den Neurowissenschaften, der Psychologie und Betriebswirtschaft
- Mehrmals ausgezeichnet





• Bekannt aus





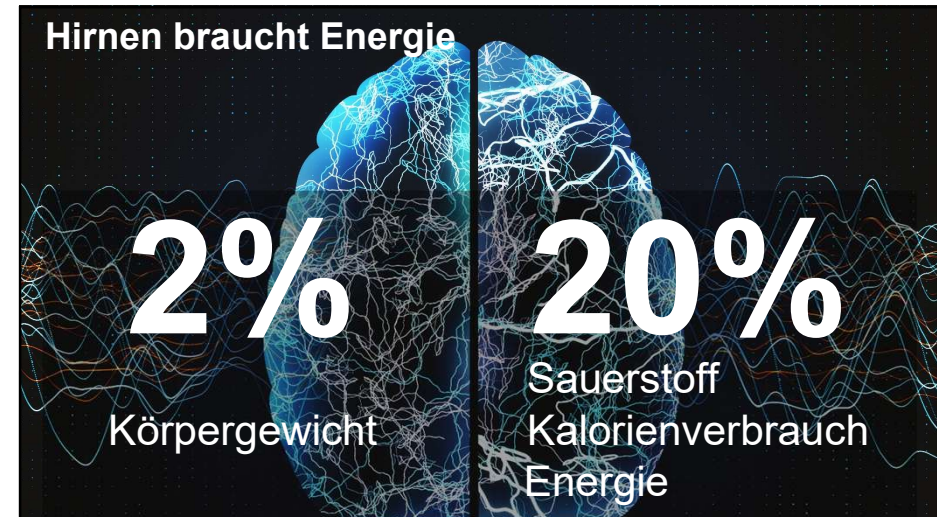




2



3



4



9

Hirngoach

Bewegung, Musik und Koordination: Tanzen

10

Hirngoach

Kreativität

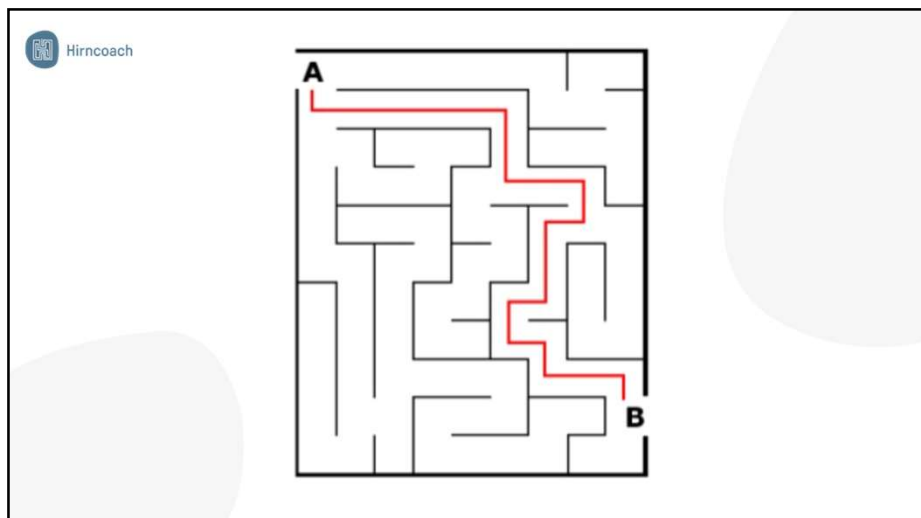
- Fördert divergentes Denken
- Fördert vernetztes Denken
- Reduziert Stress, erhöht Resilienz
- Erhöht kognitive Funktionen
- Macht zufrieden

11

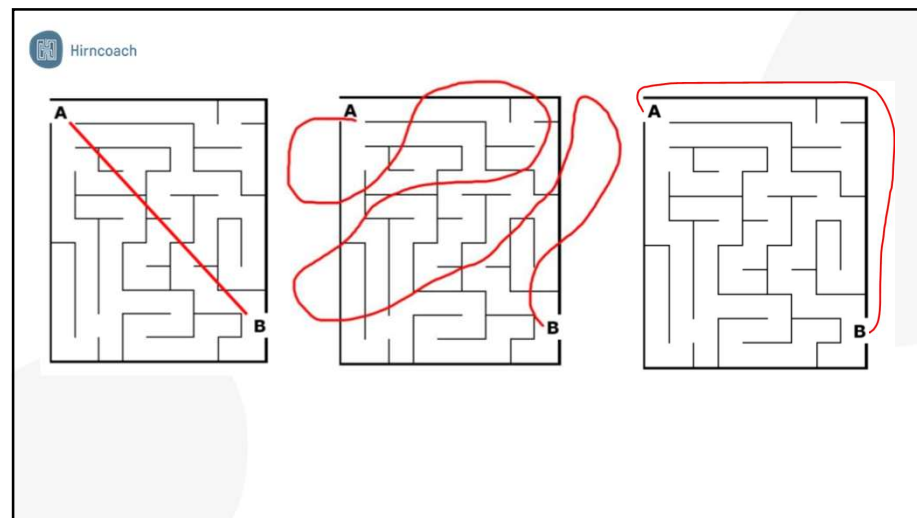
Hirngoach

Bitte verbinden Sie A und B

12



13



14



15



16



17



Was bewirken gute Beziehungen im Gehirn?

- Oxytocin
 - Positive Emotionen
 - Psychisches und körperliches Wohlbefinden
- Stärken Gehirngesundheit
- Stimulieren Gehirn
- Vernetzung wird ausgebaut
- Kognitive Reserve wird vergrößert
- Plastizität wird erhöht



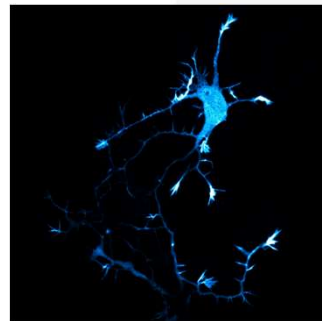
18



Fazit:

Unser Gehirn ist adaptiv –
und anspruchsvoll

Ganzheitliche Aktivierung
des Gehirns ist wichtig



19



MEINE 3 AHA'S

MEINE ACTIONPOINTS

20

Es gibt viel, das wir für ein gesundes Gehirn tun können



21

Unsere Hirncoach Programme

Für jede/n das passende Hirntraining



Schulen

Fördern Sie als Schule die mentale Gesundheit von Jugendlichen.



Unternehmen

Offerieren Sie Ihren Mitarbeitenden ein wirksames Training der mentalen Fitness & Gesundheit.



Pflegeheime

Profitieren Sie von unserem Know-How für die stärkende geistige Aktivierung im hohen Alter.



Gemeinde

Fördern Sie das geistig aktive Leben Ihrer älterer EinwohnerInnen.



Reha & Memory Care

Unterstützen Sie Menschen nach einer Hirnverletzung in der geistigen Regeneration.

22

Online-Kurs «Female Brain: Das weibliche Gehirn verstehen & stärken»

Der Kurs vermittelt fundiertes Wissen über die **Entwicklung und Veränderung des weiblichen Gehirns** in den **verschiedenen Lebensphasen**.

Diese Fragen & Themen werden im Kurs unter anderem beantwortet:

- Pruning: Wie können wir das **Lernen** im Kindesalter fördern?
- Was passiert im **Teenagergehirn**?
- **Wandel in den Wechseljahren**: Was Östrogenmangel mit Stimmung & Gedächtnis macht
- **Hirngesundheit im Alter**: Warum geistige Aktivität jetzt besonders zählt

Expertinnen



Dr. phil. Barbara Studer
Neurowissenschaftlerin,
Dozentin



Dr. med. Evelyn Mauch
Ärztin, Neurologin,
Psychotherapeutin



Dr. med. Antonella
Santuoccione Chadha
Ärztin,
Geschäftsführerin
Women's Brain Project

Weitere Infos:



23

Probetraining

Testen Sie unser mentales Fitnessprogramm unverbindlich mit unserem kostenlosen Probeabo.



www.hirncoach.ch/course/testabo

24

Inhalt Wochenmodul

-  Videoimpulse
-  Wissensimpulse
-  Reflexionen
-  Übungen
-  Koordinationsinput
-  Bewegungsinput
-  Denksportaufgaben

