

# Ruhe im Kopf – Methoden zur mentalen Erholung

**Dr. Maria Brasser-Michel**  
Neurowissenschaftlerin,  
Mitgründerin Hirncoach AG



Hirncoach





# Wer sind wir?



Hirncoach

*u*<sup>b</sup>

---

<sup>b</sup>  
UNIVERSITÄT  
BERN



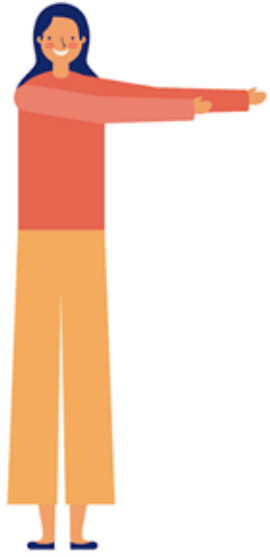


Wie erholt fühlt  
ihr euch  
gerade?

a. recht angespannt

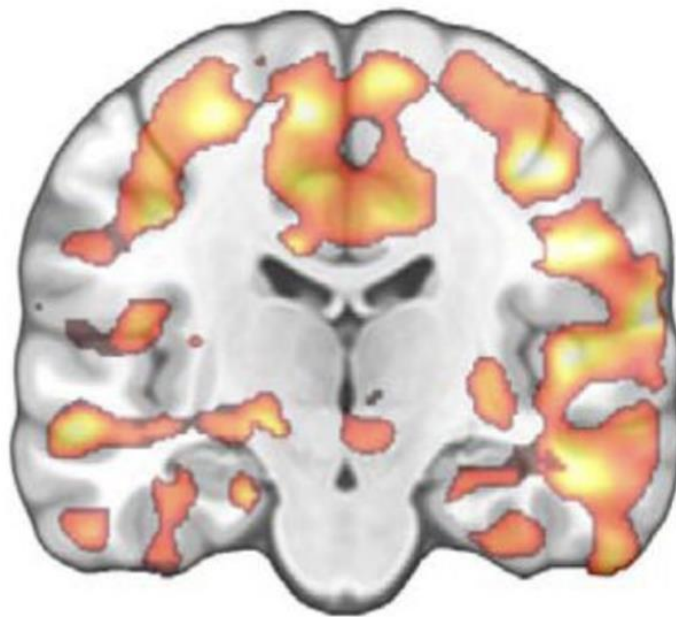
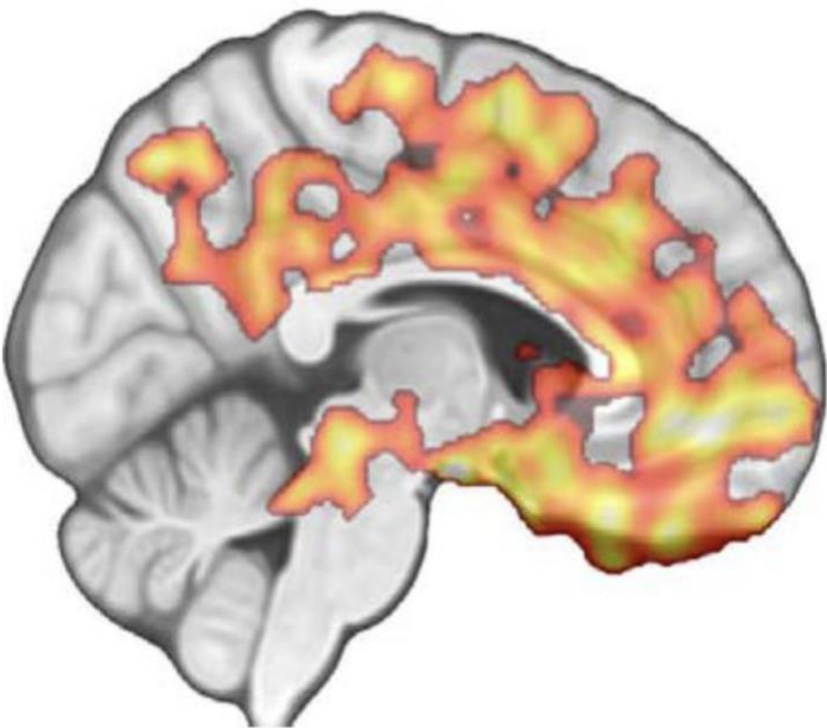
b. neutral

c. tiefenentspannt

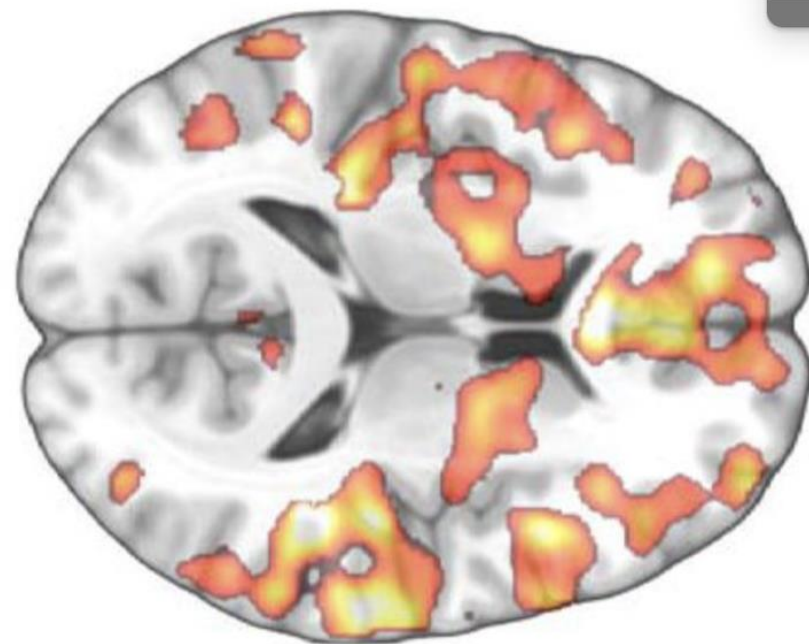


**Inwiefern  
erlebst du  
Bewegung als  
hilfreich für  
deine mentale  
Erholung?**

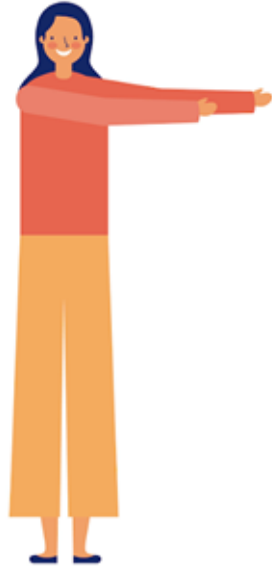
a. Nicht hilfreich   b. leicht hilfreich   c. Bewegung tut mir gut



Laughter







**Wie stark kann  
Lachen  
Stressmarker  
im Gehirn  
senken?**

a. bis zu 5–10 %

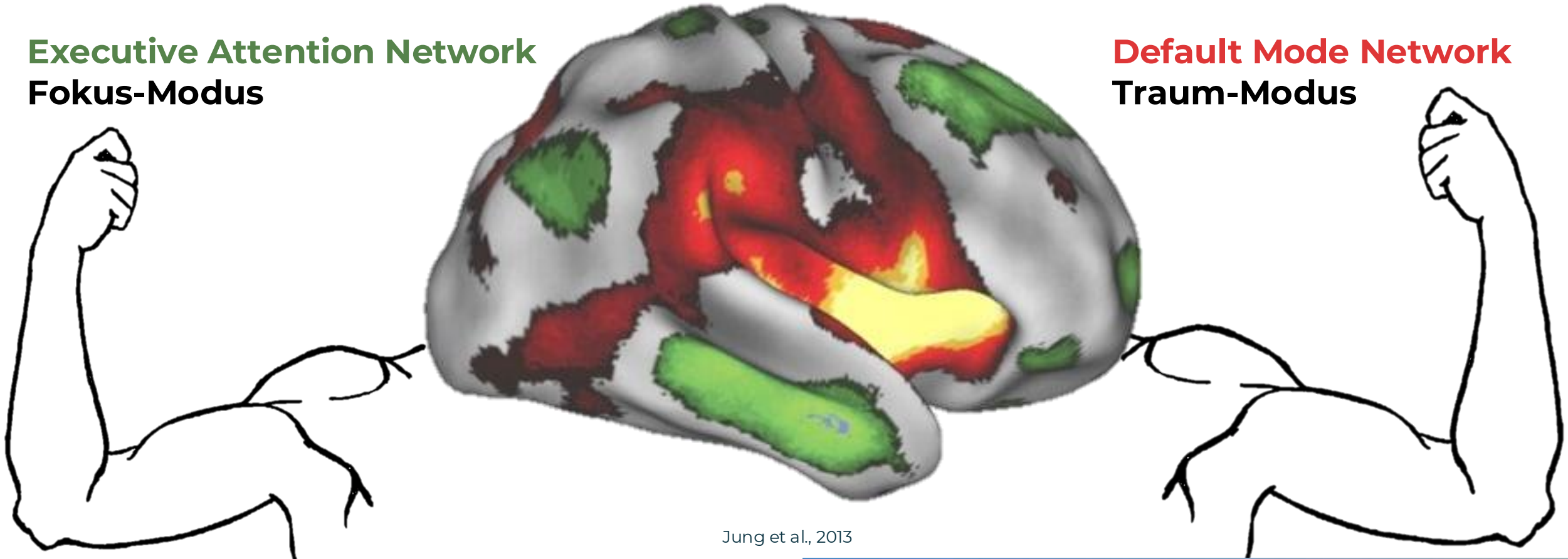
b. bis zu 20–30 %

c. bis zu 40 %

# Netzwerke im Gehirn

**Executive Attention Network**  
**Fokus-Modus**

**Default Mode Network**  
**Traum-Modus**



Jung et al., 2013

**Beta**  
(13-25Hz)



**Alertness**

**Alpha**  
(8-12 Hz)



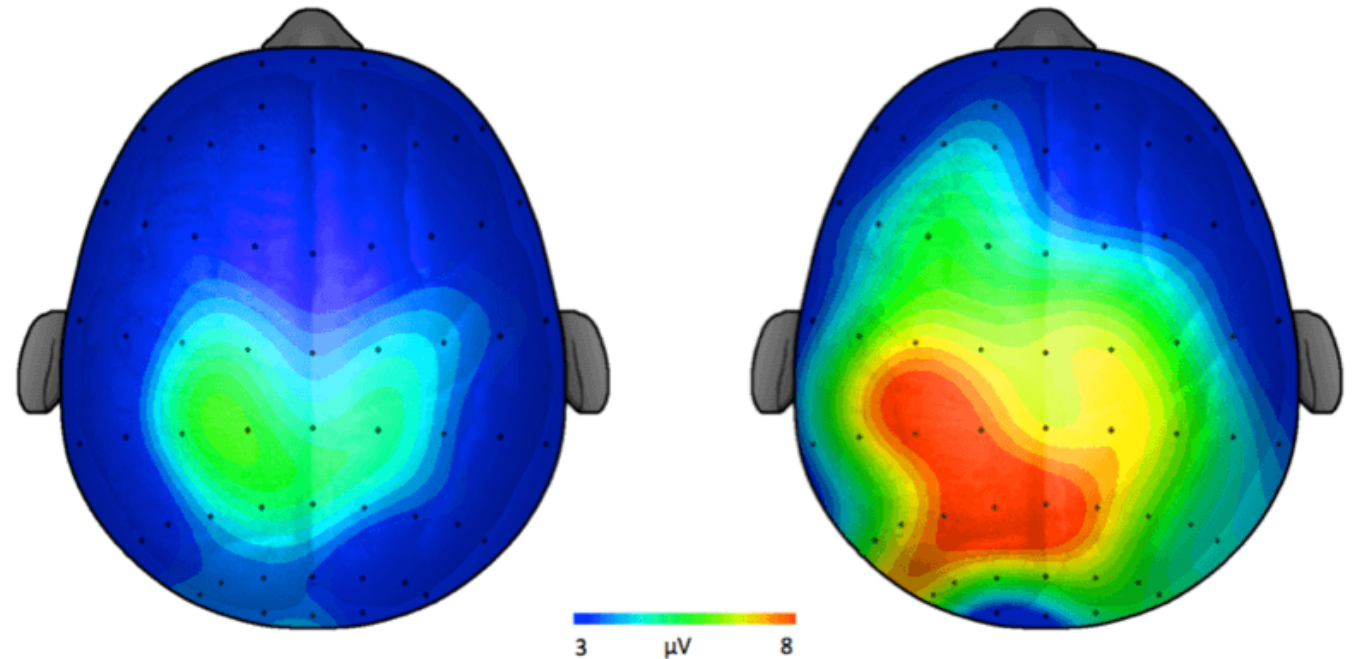
**Relaxed**

# Was sind gute Pausen?





# Bewegung



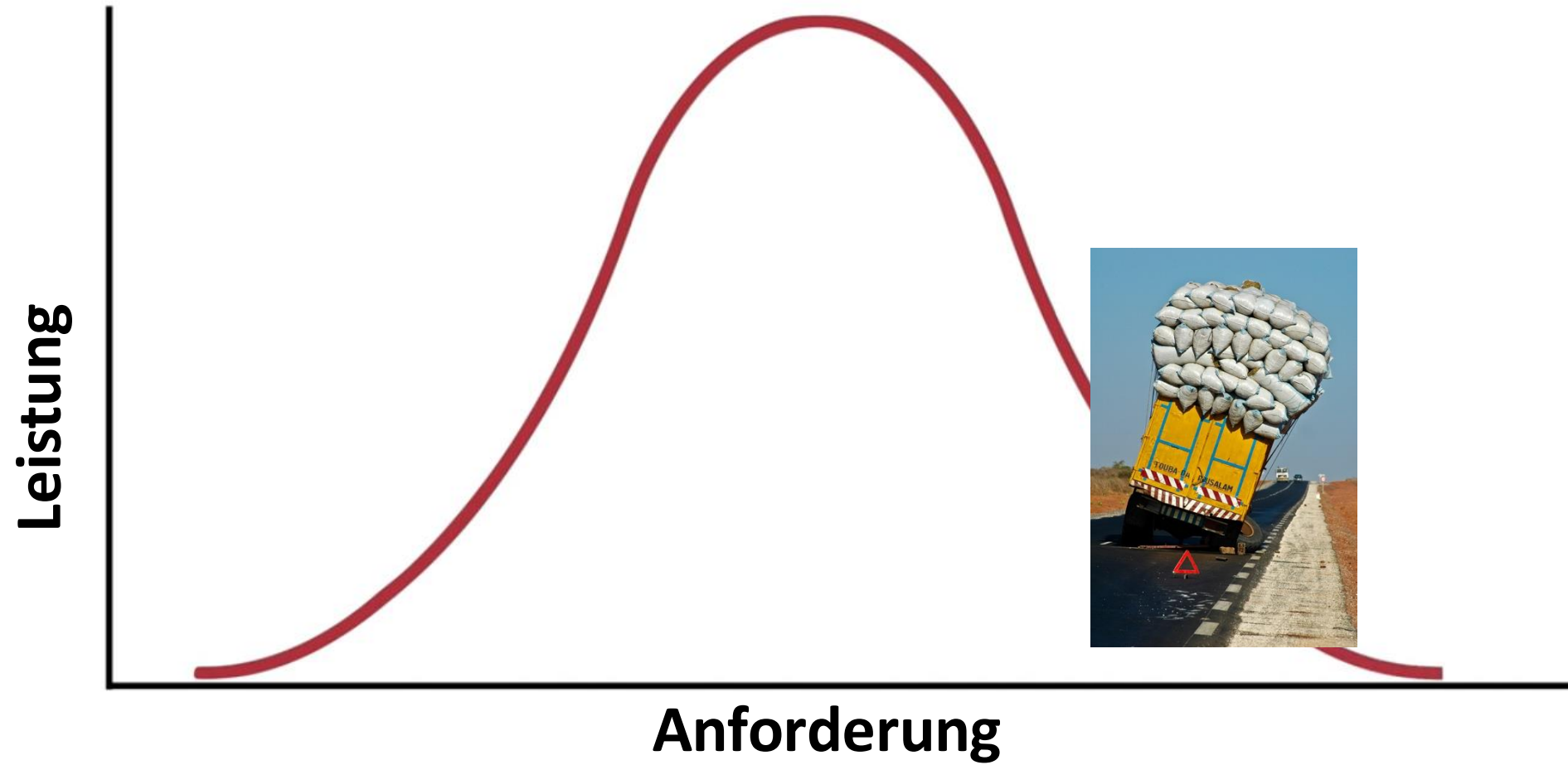
After 20 minutes of  
**Sitting Quietly**

After a 20 minutes of  
**Walking**

Hillman et al. (2009). *Neuroscience*, 159, 1044-1054.

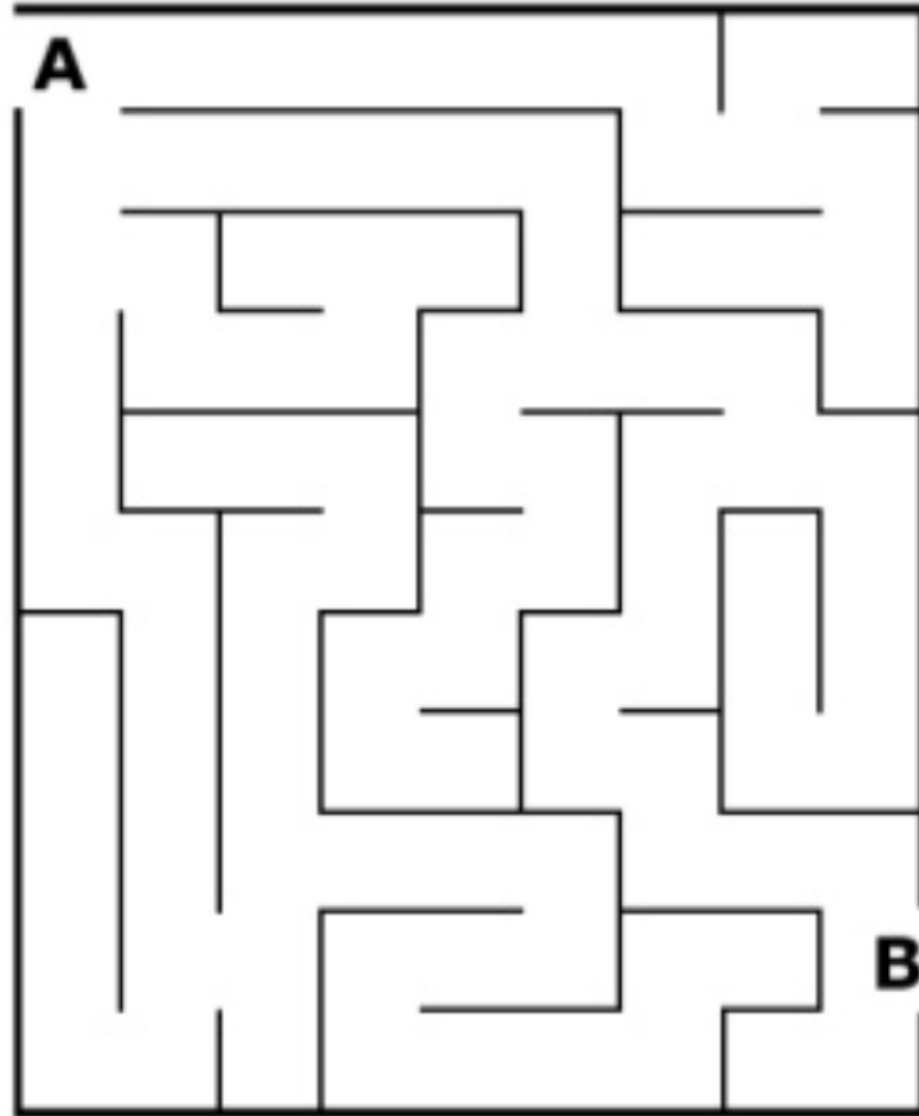
# Wann war dein letzter „Aha“- Heureka – Moment?

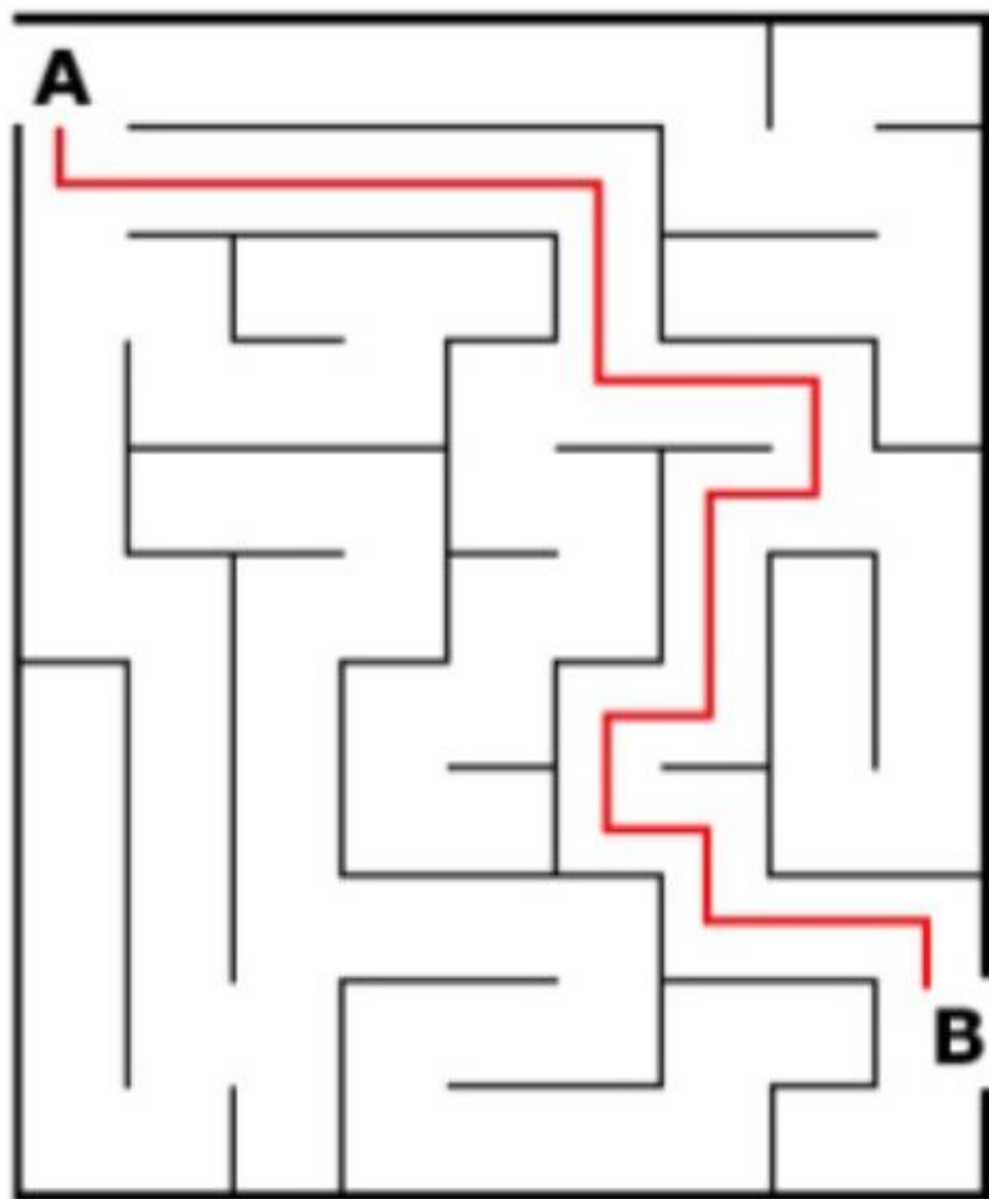


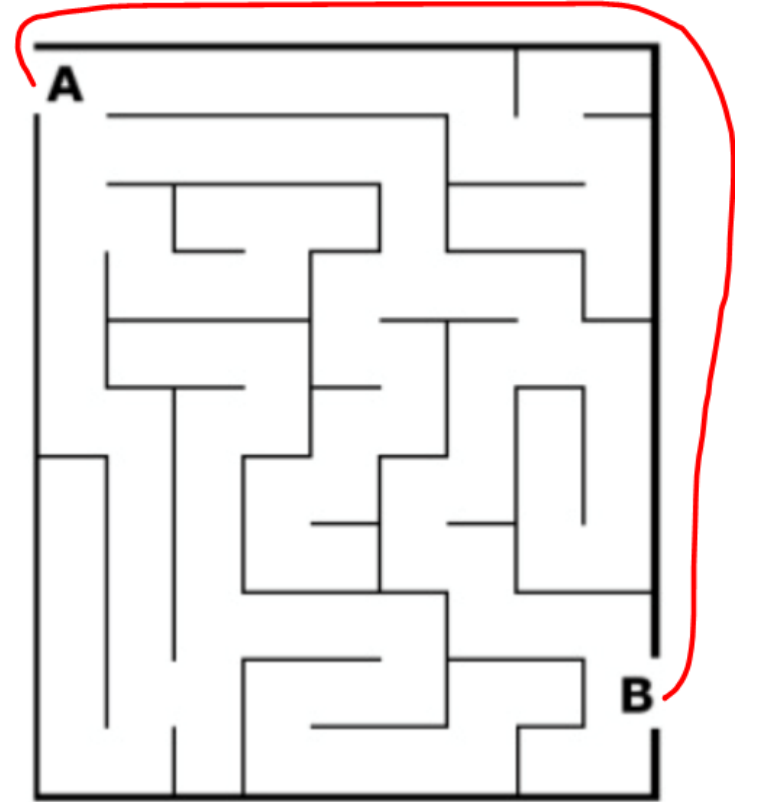
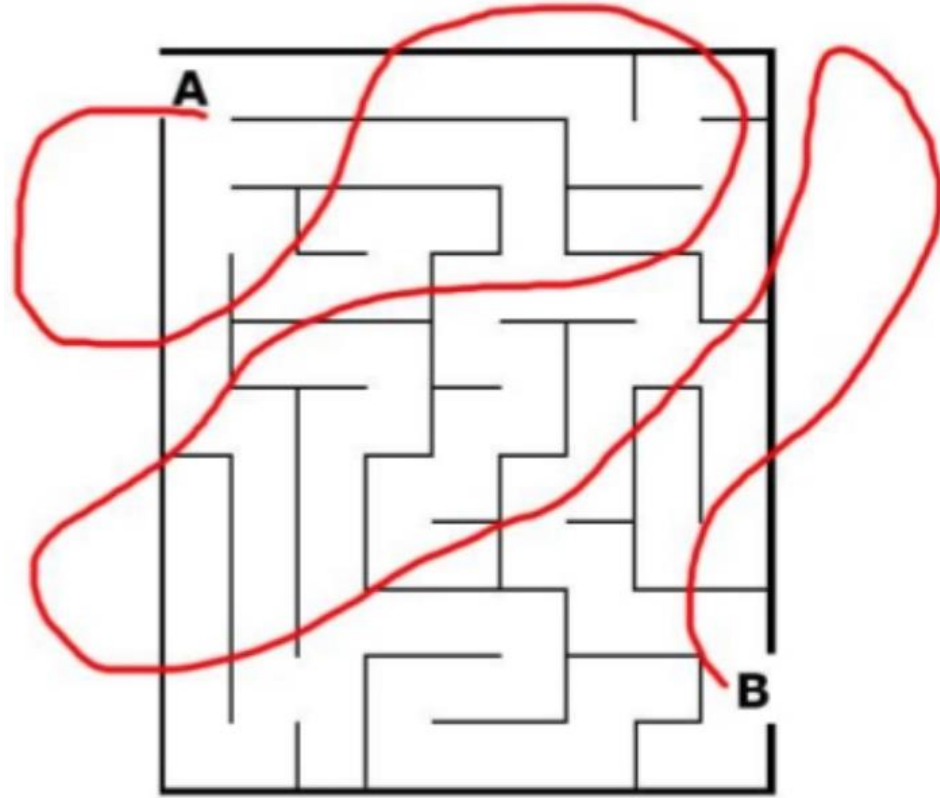
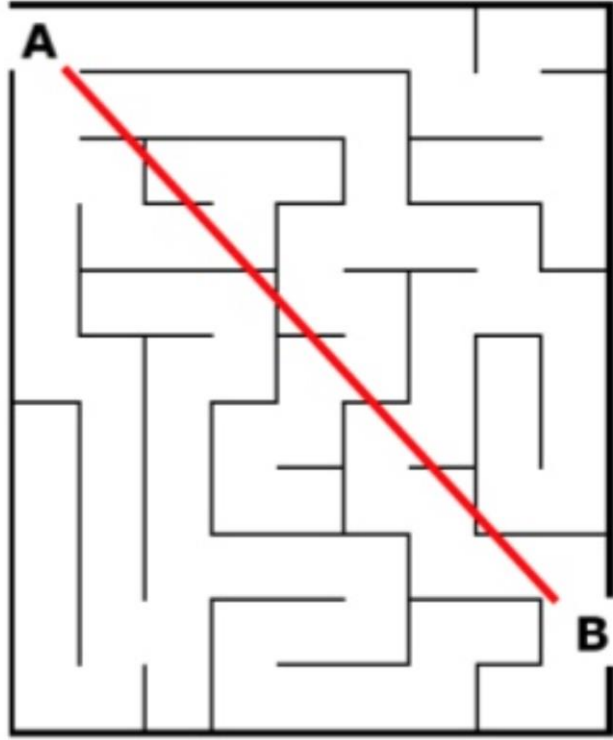




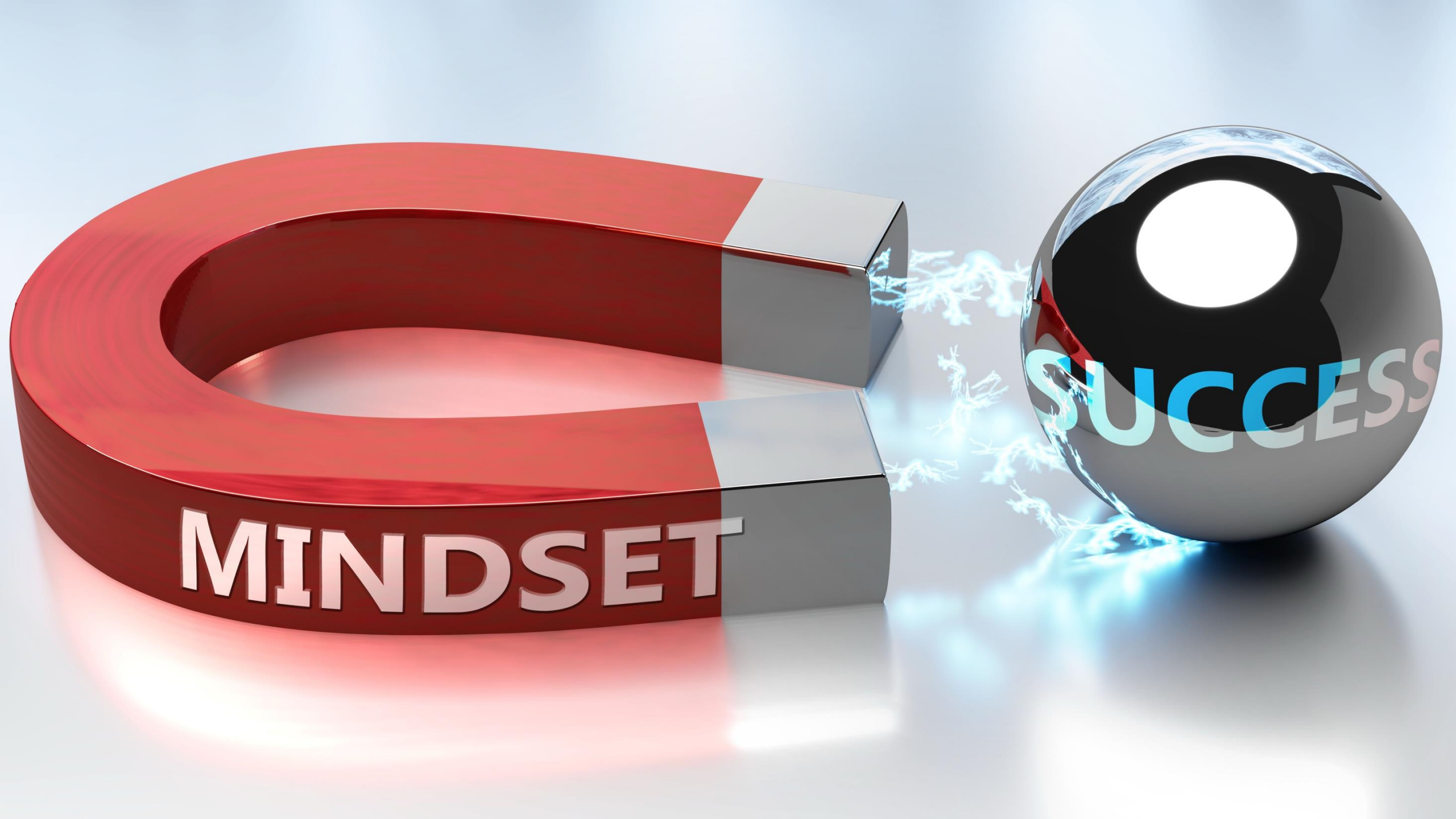
Bitte verbinden  
Sie A und B











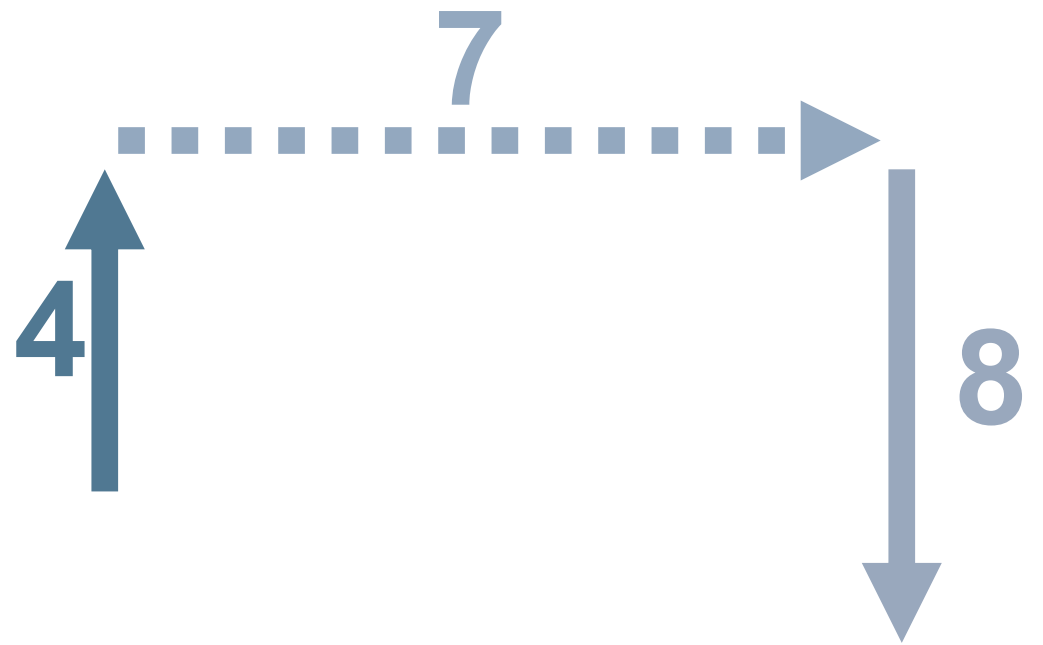
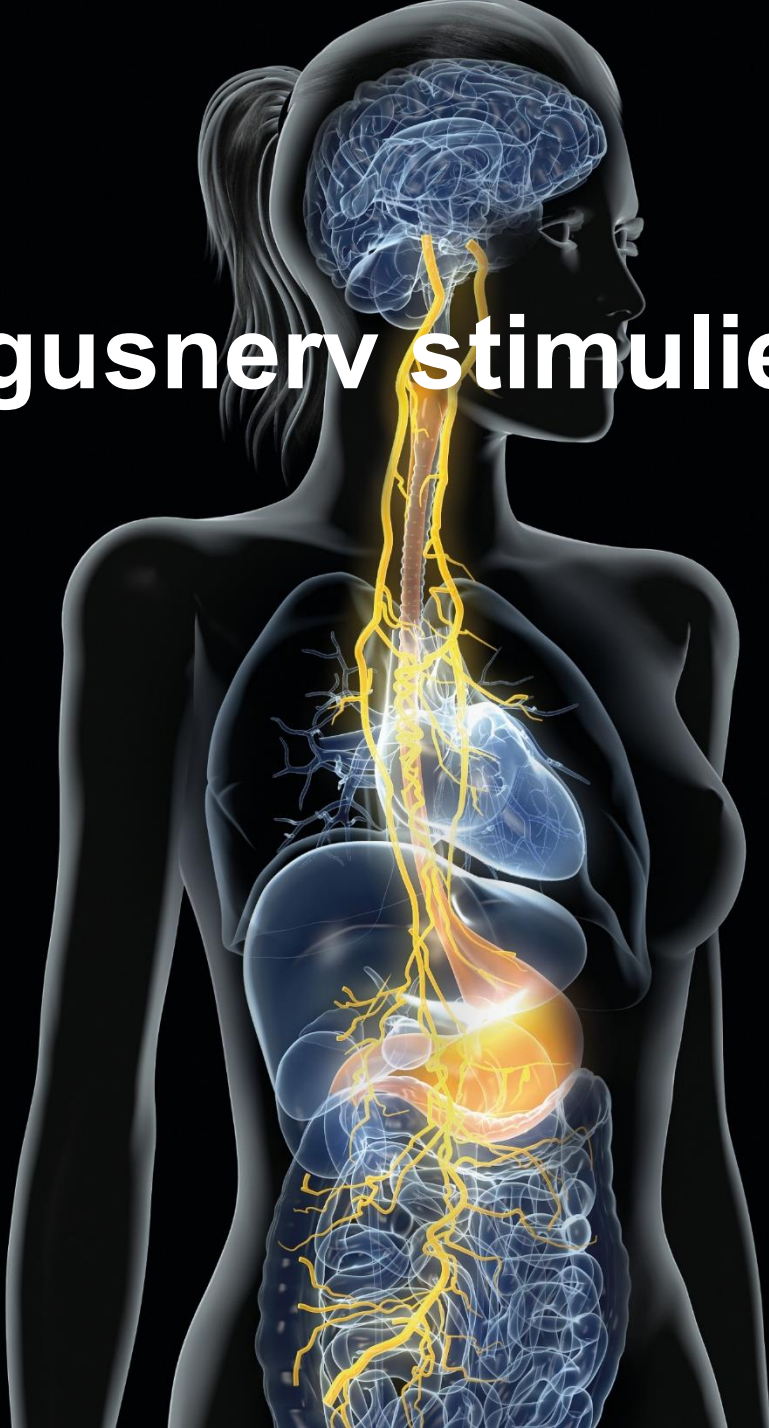
**MINDSET**

**SUCCESS**

# Fokus Entwicklung



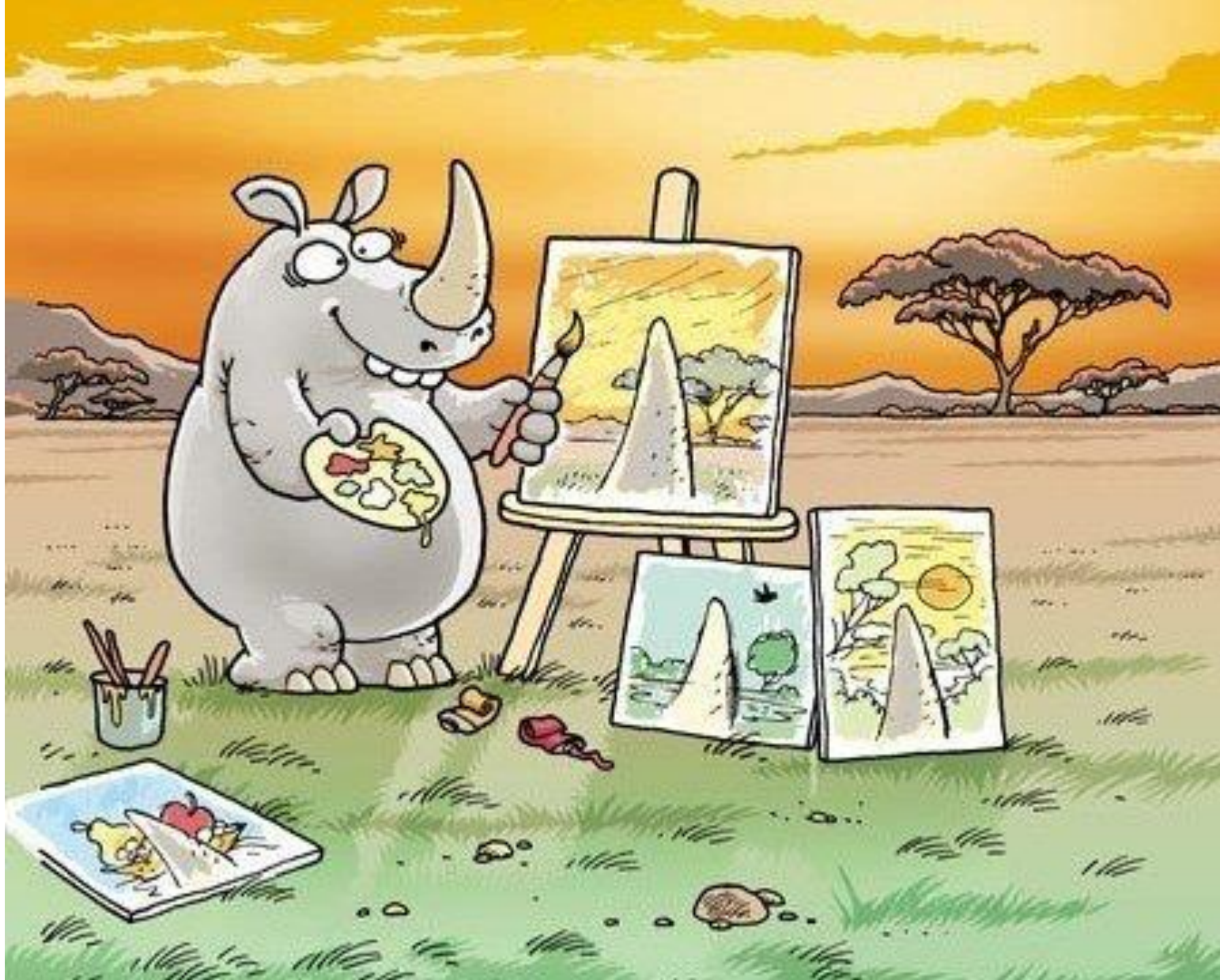
# Vagusnerv stimulieren











# I Like The Flowers

Kanon zu 3 Stimmen

Mündlich überliefert

The musical score is written for three voices in 4/4 time, with a key signature of one flat (B-flat). The melody is presented in three staves. The first staff begins with a treble clef, a key signature of one flat, and a 4/4 time signature. It includes a triplet of eighth notes (F, G, A) and a half note (F). The second staff continues the melody with a half note (F), a quarter note (G), and a half note (A). The third staff concludes the melody with a half note (F), a quarter note (G), and a half note (A). The lyrics are: "I like the flow - ers, I like the daf - fo - dils, I like the moun-tains, I like the rol - ling hills, I like the fi - re - place when the light is low." The score includes various musical notations such as notes, rests, and bar lines. There are also some handwritten annotations: "2." above the first staff, "3." above the second staff, and "4." above the third staff. The piece is identified as a canon for three voices and is noted as being orally transmitted.

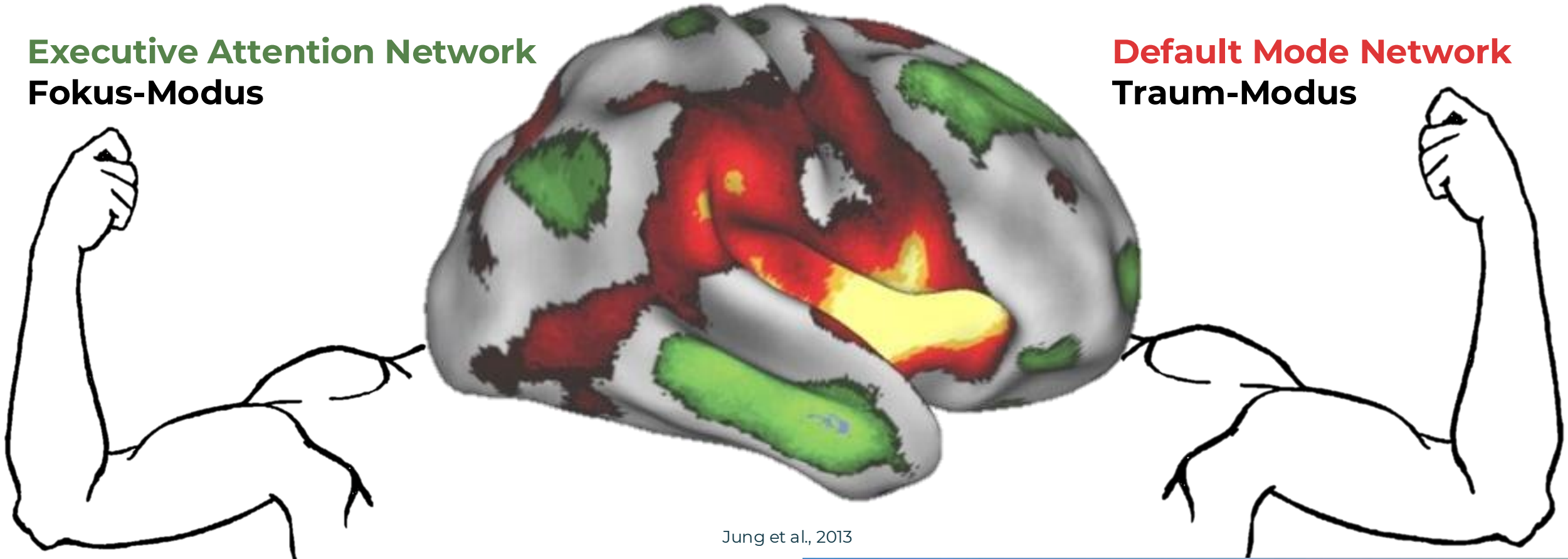
I like the flow - ers, I like the daf - fo - dils, I like the moun-tains,  
I like the rol - ling hills, I like the fi - re - place when the light is low.



# Netzwerke im Gehirn

**Executive Attention Network**  
**Fokus-Modus**

**Default Mode Network**  
**Traum-Modus**



Jung et al., 2013

**Beta**  
(13-25Hz)

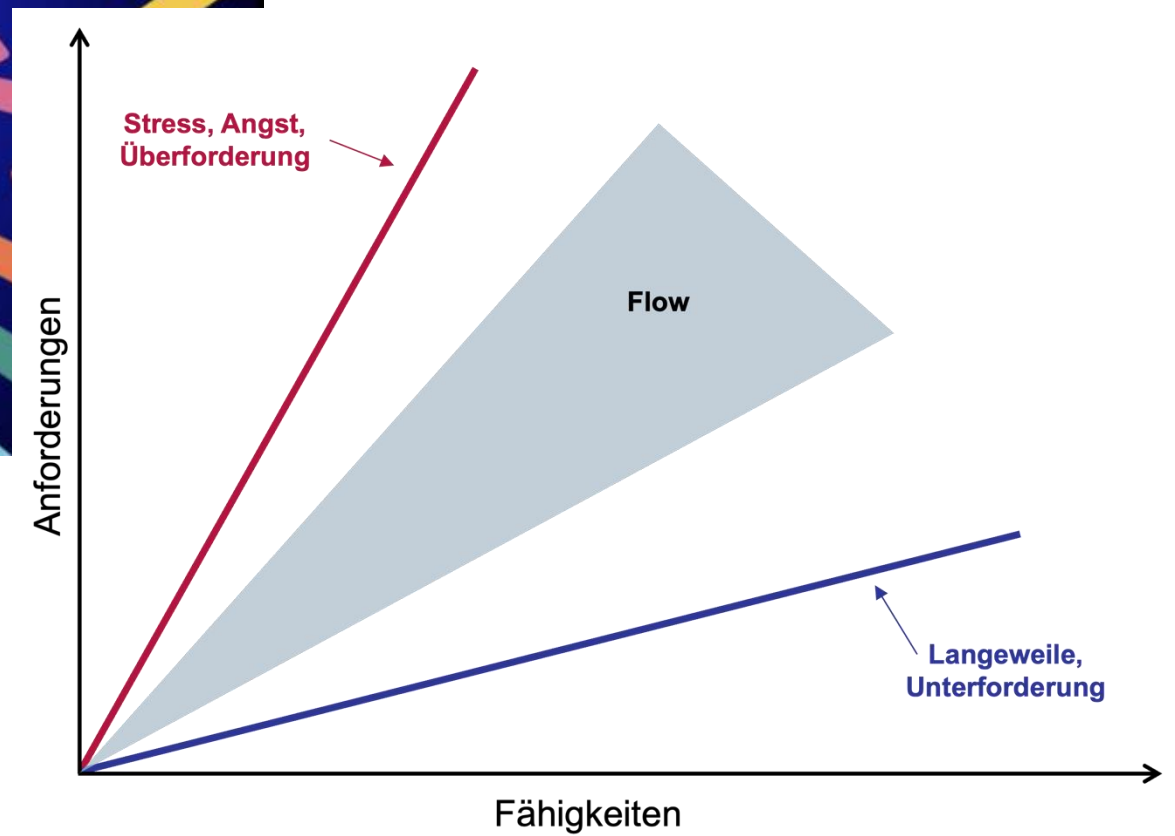
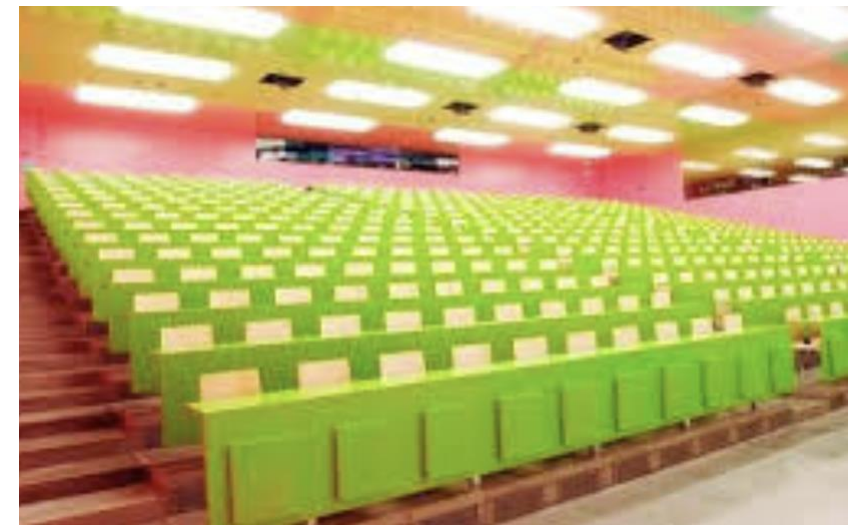
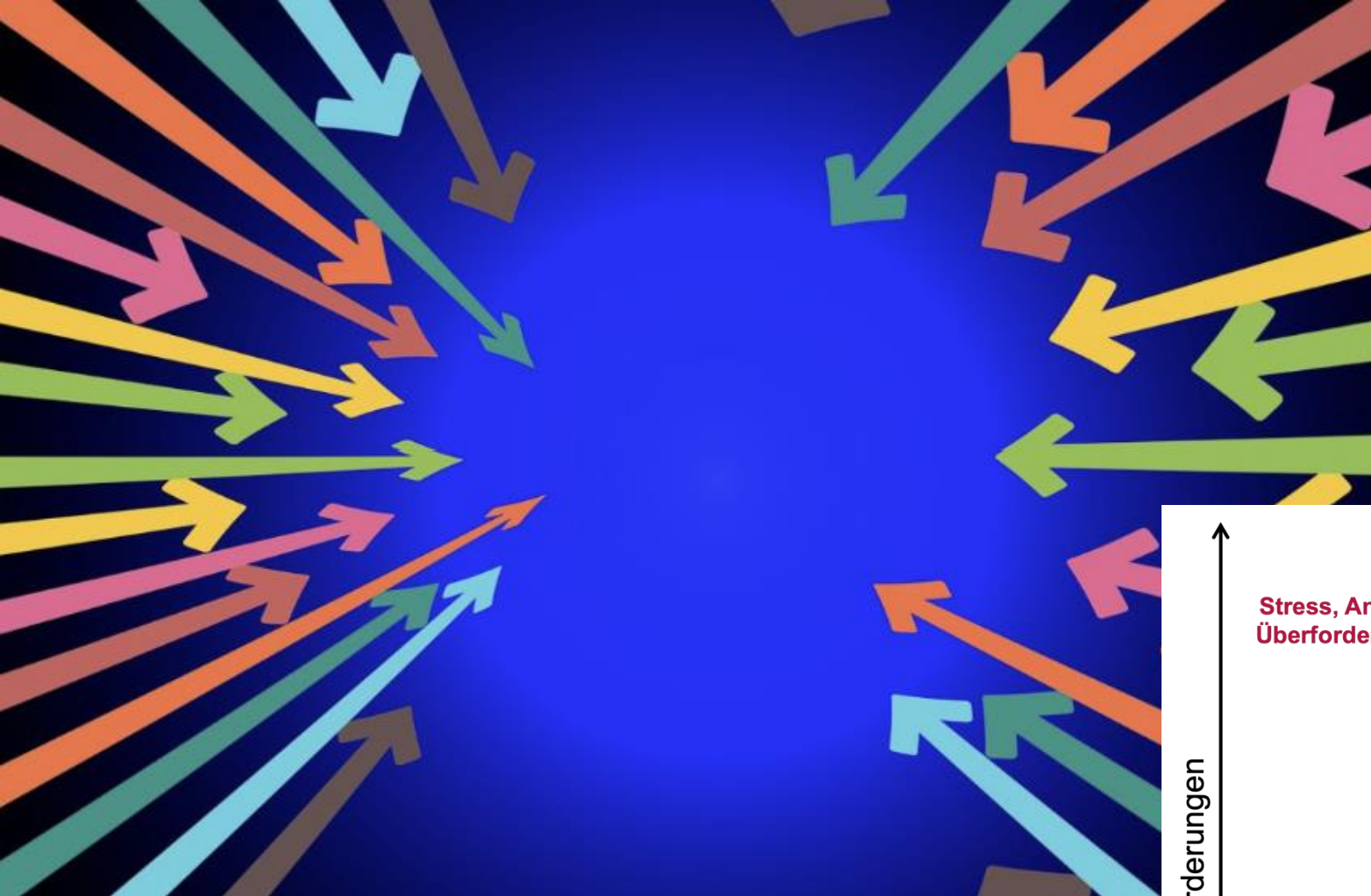


**Alertness**

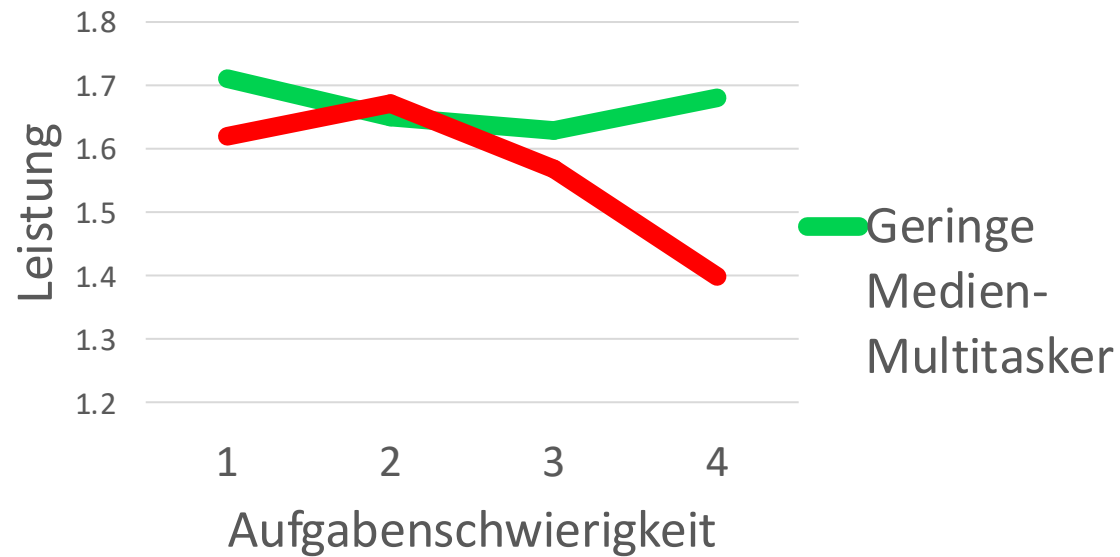
**Alpha**  
(8-12 Hz)



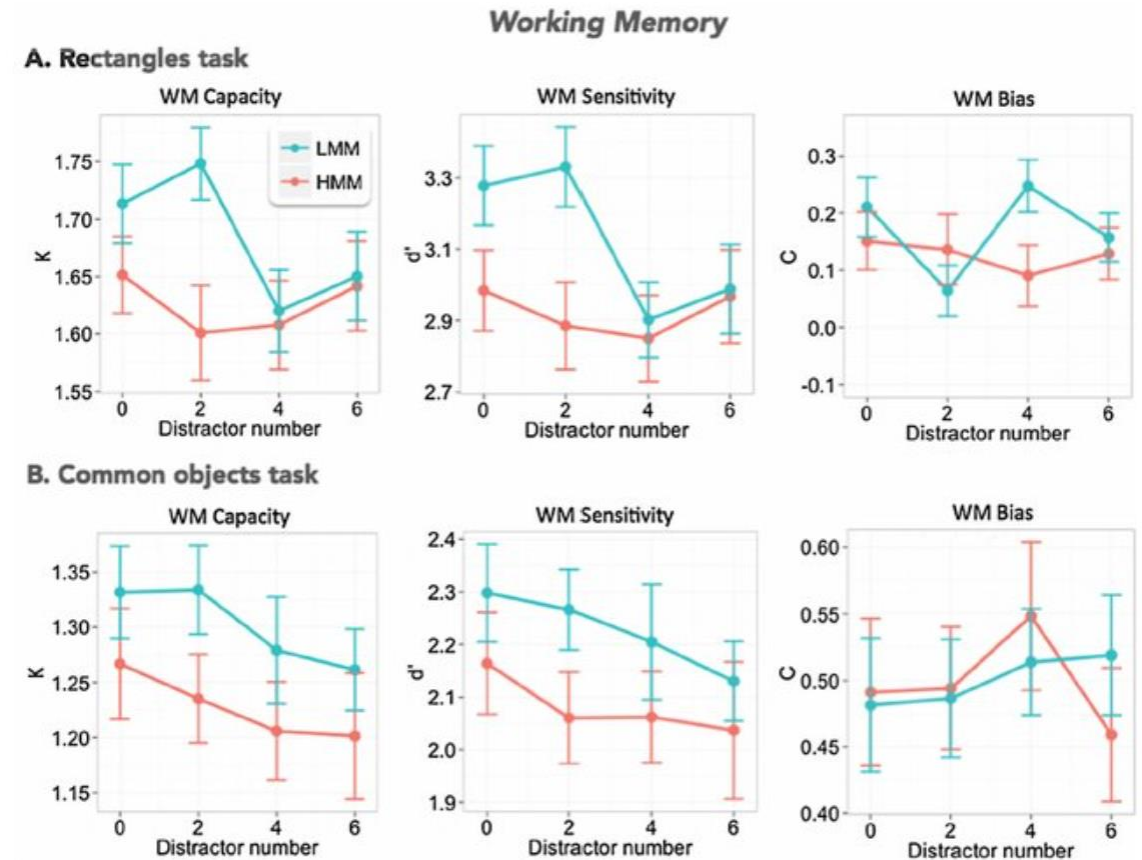
**Relaxed**



# Medien-Multitasking & Gedächtnisleistung



Ophir et al., 2009



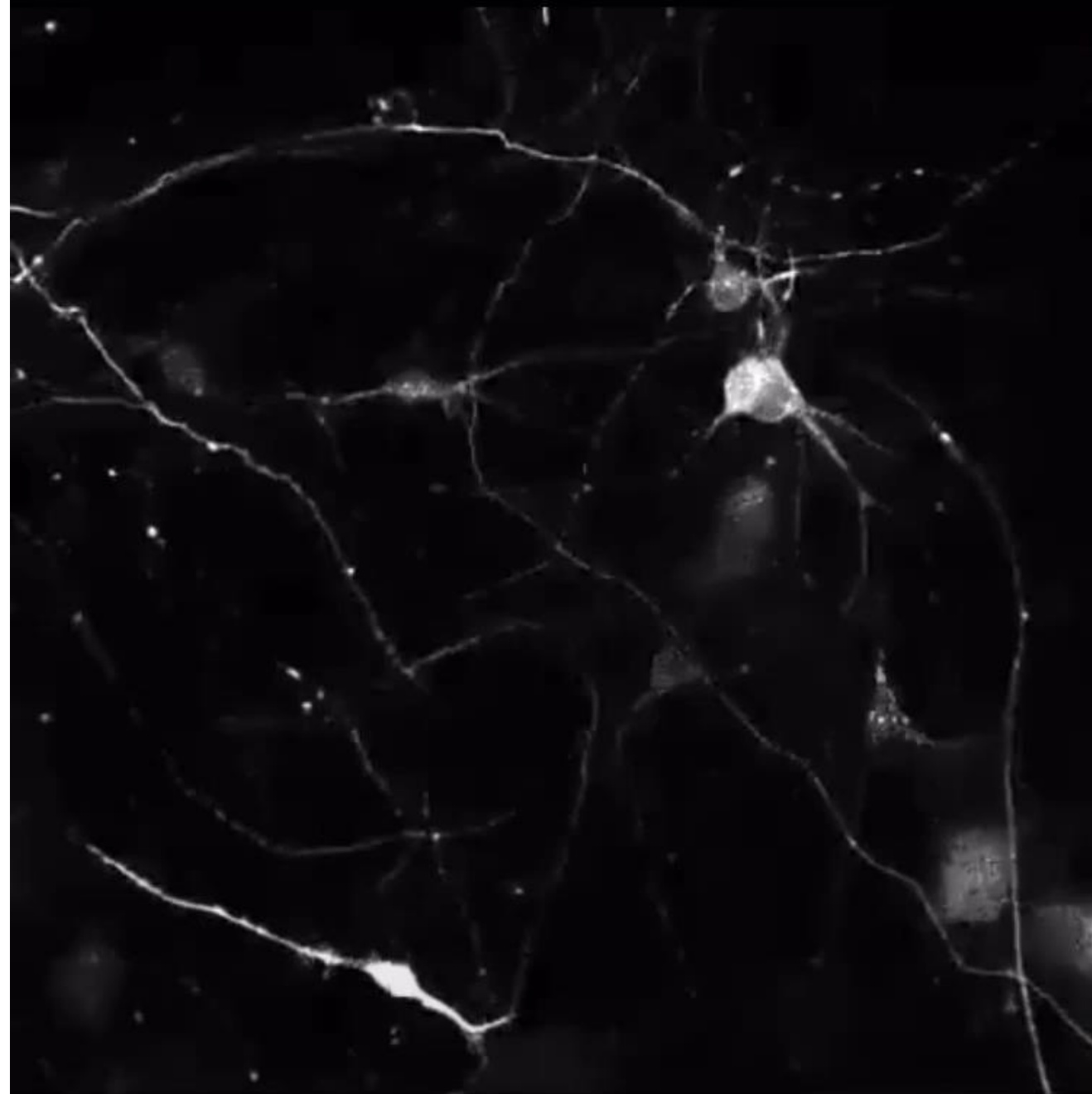
Becker, 2025





**Deep Work statt Multitasking**





5 DIV

2 Hours

ROT GELB ROT GRÜN BLAU

GELB BLAU GRÜN ROT GELB

GELB ROT GELB GRÜN BLAU

ROT GRÜN BLAU GELB ROT

ROT GELB ROT GRÜN BLAU

GELB BLAU GRÜN ROT GELB

GELB ROT GELB GRÜN BLAU

ROT GRÜN BLAU GELB ROT

# Mentale Gesundheitshygiene





# Beruhige dein Gehirn





**Der Brain Drain Effekt**

Hast Du **digital-freie Zeiten?**  
Hast Du **digital-freie Zonen?**







Schlaf ist essenziell









# Ein Tagesrezept zur Erholung

1. Lachen
2. Mach bewusst Pausen und tanke frische Luft
3. Tue jemandem etwas Gutes
4. Sei achtsam & dankbar
5. Halt dich fit & gesund
6. Treffe Familie & Freunde
7. "Be kind to your mind"
8. Reduziere Zeit auf sozialen Medien
9. Aktiviere deine Sinne (z.B. Berührung, Kunst)
10. Gönn dir genug Schlaf



Lieber kleine, dafür  
machbare Vorsätze

Just start

Zeitfenster einplanen

Plan B bereit halten

Erinnerungsobjekt

Zusammen angehen

Ziele mit Entspannung  
kombinieren

Habit stacking

Einfache Routinen  
schaffen

Regelmässigkeit

Gemeinsame Rituale

Hürden erkennen & abbauen

**MACHEN**  
**IST WIE**  
**WOLLEN**  
**NUR KRASSER**

