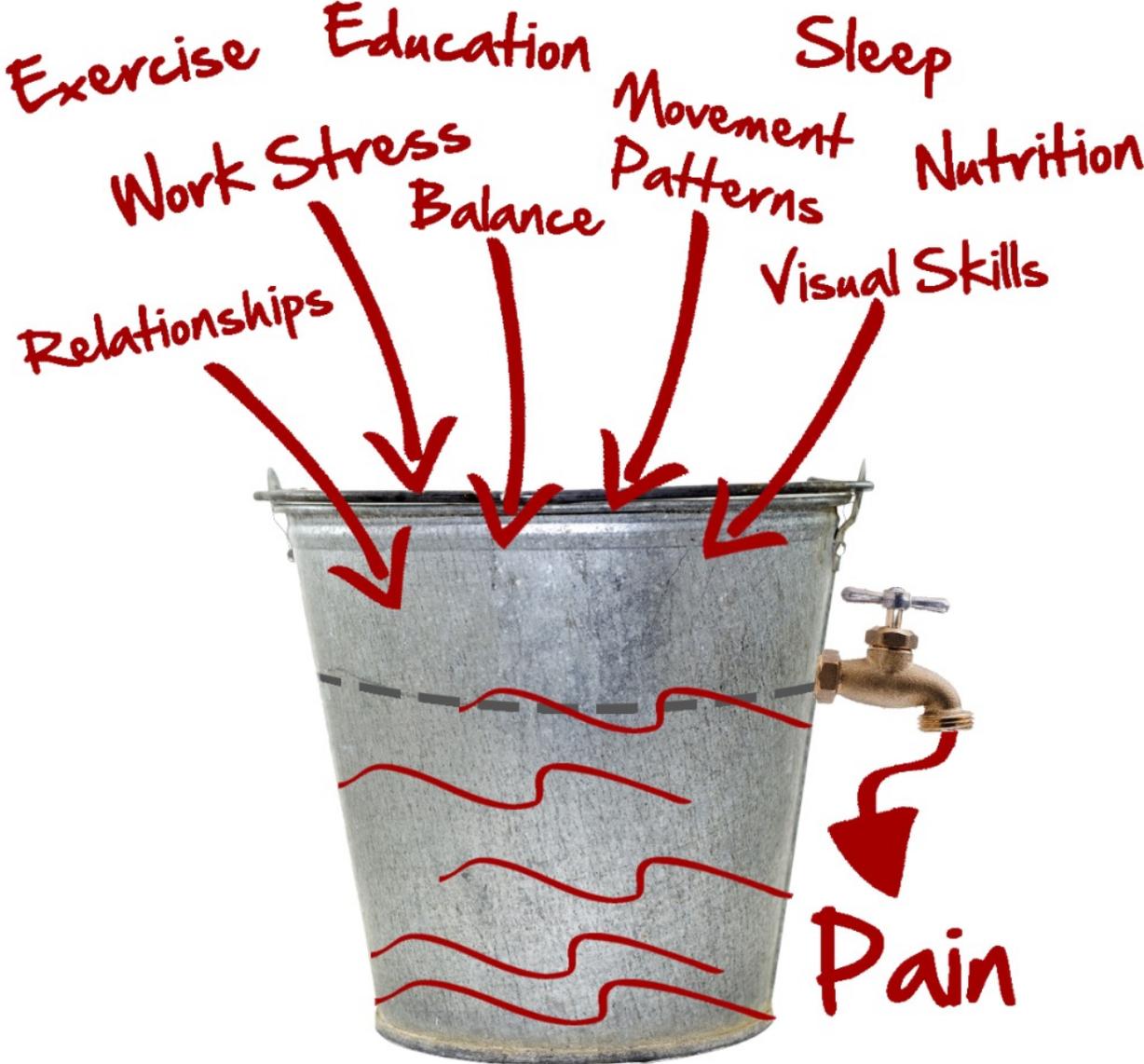


**Brainhacks:**  
**Finde versteckte Talente in Dir und Deinem Team.**

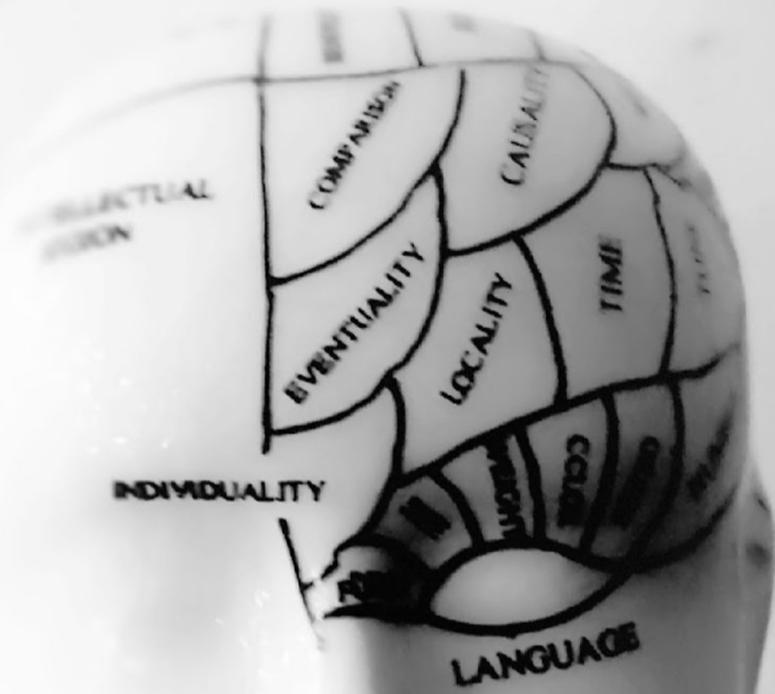




Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit. Es ist ein g'sunder Körper, der mir erlaubt, mein Leben in vollen Zügen und ohne Einschränkungen zu leben.



# Stress Bucket





- Bitte scanne den QR Code.
- Bitte beantworte die Fragen (geschätzte Dauer **8 Minuten**).
- Der Test dient als **Grundlage für den Workshop**:
  - Explorer (Dopamin)
  - Builder (Serotonin)
  - Director (Testosteron)
  - Negotiator (Östrogen)





# Neurosignatures

## DOPAMINE

### Motiviert durch:

- kreative Freiheit und Eigenständigkeit
- Abwechslung in ihren Aufgaben, beispielsweise in Form von Job Rotation
- regelmäßige Beförderungen oder Bonus-Belohnungen

### Mag nicht:

- zu viel Routine und Micromanagement
- Trägheit im Unternehmen
- Stillstand
- Veränderungsresistenz

## SEROTONIN

### Motiviert durch:

- Ordnung und ein organisiertes Umfeld
- Konstanz und Routine
- Sicherheit, Benefits und Möglichkeiten, Verantwortung Weiterentwicklungsmöglichkeiten.

### Mag nicht:

- Ungenauigkeit
- Schnellschussaktionen
- Kurzfristige Veränderungen
- Kurze Umsetzungszeiträume
- Überraschungen

## ESTROGEN / Oxytocin

### Motiviert durch:

- Legen Wert auf eine gute Work-Life-Balance – ein angenehmer Lebensstil ist ihnen sehr wichtig.
- Schätzen Benefits, die besonders die Gesundheit berücksichtigen.

### Mag nicht:

- Dominantes Verhalten
- Wenn Gefühle keine Rolle spielen.
- extremer Stress

## TESTOSTERONE

### Motiviert durch:

- viel Autonomie und wenig Aufsicht
- Vertrauen in Sie und ihre Arbeit
- selbständiges arbeiten ohne ständige Abstimmungen

### Mag nicht:

- Dummheit
- Problemorientierung
- "Gefühlduselei"
- Micromanagement



# 3 BrainGuardians

“Am I safe?”

Das Gehirn analysiert und interpretiert kontinuierlich jede Millisekunde eintreffende Informationen. Dabei zieht es vergangene Erfahrungen heran, um zu bewerten, ob wir uns in Sicherheit befinden.

“Use it  
or lose it!”

Du bist was du isst.  
Du bist was du tust.  
Du bist was du konsumierst.  
Du bist was du zulässt.  
Du bist NICHT, was du NICHT tust.

“Put your oxygen  
mask on first!”

Bewegung ist nicht nur das effektivste Gedächtnistraining, sondern fördert auch Kreativität sowie mentale und physische Gesundheit.

Notizen



# Vernetzen wir uns?

Sylvia Reienthaler

mail: [sylvia@reienthaler.com](mailto:sylvia@reienthaler.com)

web: [das-gluecksprinzip.at](http://das-gluecksprinzip.at)

tel: +43 676 66 11 440

LinkedIn: Sylvia Reienthaler





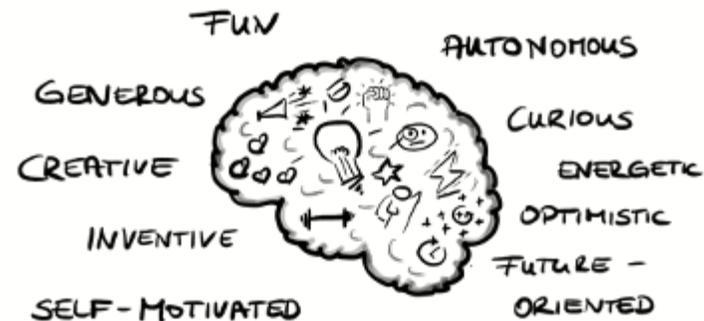
## Motiviert durch:

- kreative Freiheit und Eigenständigkeit
- Abwechslung in ihren Aufgaben, beispielsweise in Form von Job Rotation
- regelmäßige Beförderungen oder Bonus-Belohnungen

## Mag nicht:

- zu viel Routine und Micromanagement
- Trägheit im Unternehmen
- Stillstand
- Veränderungsresistenz

## DOPAMINE NEUROSIGNATURE



Quelle: Frederike Fabritius, The Brain-Friendly Workplace

## kurze Beschreibung

- Lieben Abenteuer und probieren gerne neue Dinge aus.
- Können gut mit Veränderungen umgehen.
- Reisen beruflich gerne.
- Umstrukturierungen im Unternehmen bereiten ihnen wenig Sorgen – finden sie eher spannend.
- Sie sind sehr charismatisch und inspirierend.
- Sie bringen Humor und Spaß ins Büro.
- Sie langweilen sich leicht.
- Sie sind sensationslustig.
- Sie können bei Kollegen Stress auslösen.



## Motiviert durch:

- Ordnung und ein organisiertes Umfeld
- Konstanz und Routine
- Sicherheit, Benefits und Möglichkeiten, Verantwortung zu übernehmen
- Weiterbildungsmöglichkeiten

## Mag nicht:

- Ungenauigkeit
- Schnellschussaktionen
- Kurzfristige Veränderungen
- Kurze Umsetzungszeiträume
- Überraschungen

## SEROTONIN NEUROSIGNATURE



Quelle: Frederike Fabritius, The Brain-Friendly Workplace

## kurze Beschreibung

- Sind loyal und extrem genau.
- Respektieren Pflichten, Traditionen und Moral sehr
- Respektieren Autoritäten und folgen Regeln
- Halten an sozialen Normen und Bräuchen fest
- Lieben Traditionen und Jubiläen
- Status ist ihnen wichtig, ebenso wie die Meinung anderer über sie
- Streben gerne nach hohen Führungspositionen
- Sind vorsichtig, aber nicht ängstlich
- Sind gute Manager, da sie Vertrauenswürdigkeit und Stabilität ausstrahlen.
- Bleiben ruhig unter Druck.



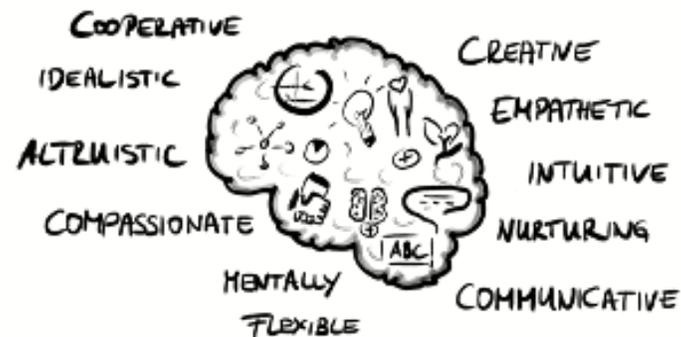
## Motiviert durch:

- Legen Wert auf eine gute Work-Life-Balance – ein angenehmer Lebensstil ist ihnen sehr wichtig.
- Schätzen Benefits, die besonders die Gesundheit berücksichtigen.

## Mag nicht:

- Dominantes Verhalten
- Wenn Gefühle keine Rolle spielen.
- extremer Stress

## ESTROGEN / OXYTOCIN NEUROSIGNATURE



Quelle: Frederike Fabritius, The Brain-Friendly Workplace

## kurze Beschreibung

- Sind intuitiv und denken kreativ
- Streben nach Kooperation und Harmonie
- Sind empathisch und sehr diplomatisch
- können Muster gut erkennen
- Sind gute Teamleiter
- Sorgen für einen positiven und ermutigenden Arbeitsplatz
- Möchten die Welt verbessern.
- Sind verbal sehr stark, gute Vortragende und lernen leicht Sprachen
- Können sehr gut Beziehungen aufbauen, Vertrauen schaffen und eine Gemeinschaft formen
- Können in Sorgen versinken und Pessimismus und unproduktive Selbstkritik entwickeln



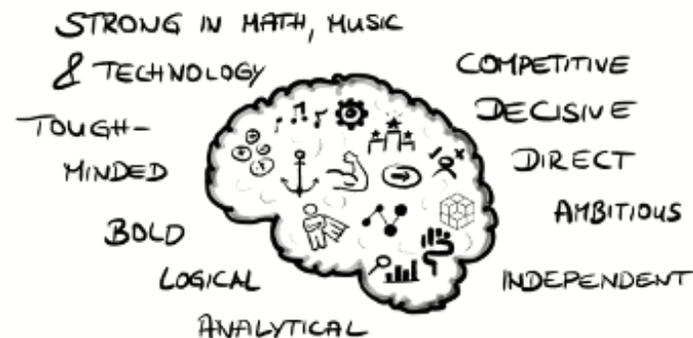
## Motiviert durch:

- viel Autonomie und wenig Aufsicht
- Vertrauen in Sie und ihre Arbeit
- selbständiges arbeiten ohne ständige Abstimmungen

## Mag nicht:

- Dummheit
- Problemorientierung
- "Gefühlduselei"
- Micromanagement

## TESTOSTERONE NEUROSIGNATURE



Quelle: Frederike Fabritius, The Brain-Friendly Workplace

## kurze Beschreibung

- Sind direkt und mutig
- Handeln geradlinig und sind fokussiert.
- Bringen Dinge zu Ende.
- Treffen Entscheidungen mit großer Sicherheit und hinterfragen diese selten.
- Lieben es, herauszufinden, wie Systeme oder Maschinen funktionieren.
- Können von Wut überwältigt werden.
- Respektieren Logik, Argumentation und systematische Vorgehensweisen.
- Können manchmal "gefühlstaub" gegenüber den Emotionen von Kollegen sein.
- Können ihre Gesundheit vernachlässigen, besonders wenn sie auf ein Projekt fokussiert sind

Was davon erkenne ich in mir wieder?

A large, empty rectangular box with a dark red border, intended for the user to write their reflections on the first question.

Was davon bin nicht ich?

A large, empty rectangular box with a dark red border, intended for the user to write their reflections on the second question.A large, empty rectangular box with a dark red border, intended for the user to write their reflections on the third question.

An wen muss ich denken, wenn ich das lese?