



Dr. med.
Franz Jürgen Sperlich

Falkenberger Landstraße 2
28865 Lilienthal
Mail: vital@dr-med-sperlich.de

Facharzt, Coach, Keynotespeaker, Moderator
Master of Arts Kulturwissenschaften

Experte für angewandte Neurowissenschaft

„Kennen Sie wirklich die Bedingungen Ihres Denkens?“

- **Das Gebäude Ihrer Vitalität** – Voraussetzung für Ihre persönliche Life-Balance

„Mens sana in corpore sano“, ein gesunder Geist erfordert auch biologische Voraussetzungen. In dem Modell des Gebäudes der Vitalität können eigene Ressourcen erkannt und Defizite schnell behoben werden. Eine entscheidende Voraussetzung für nachhaltige Leistungsfähigkeit und Lebensqualität

- **Gesunde Selbstführung mit S.M.i.Le** – Aktivieren Sie Ihren inneren Mentor

Das moderne Leben ist voller wiederkehrender Routinen, die uns vielfach von außen vorgegeben werden. Mit Hilfe Ihres inneren Mentors behalten Sie trotzdem Ihre eigenen Ziele im Blick und steuern diese souverän an.

- **Gesundheit 4.0**

Die moderne Zeit mit Arbeit 4.0 bietet neben einer Fülle an Möglichkeiten auch eine Vielzahl von Faktoren, die unsere Gesundheit negativ beeinflussen können. Umso wichtiger ist es diese zu kennen und individuelle Strategien zur Vorsorge zu treffen.

- **Die fünf effektivsten Präventionsmaßnahmen für Ihre Gesundheit** –

Wie Sie mit kleinen Veränderungen langfristig große Wirkungen erzielen

Wussten Sie das Schlaf unser Gehirn reinigt und Demenz vorbeugt? Erfahren Sie in diesem Vortrag einfache und nützliche Geheimnisse für dauerhafte Lebensqualität.

- **Analoges Gehirn trifft digitale Transformation-**

Was benötige ich, um den digitalen Wandel als Chance zu begreifen.

Die digitale Transformation stellt unser gewohntes Denken vor ganz neue Herausforderungen, die vielen Menschen Sorge bereitet. Dabei geraten in unserer Wahrnehmung die einhergehenden Chancen meist in den Hintergrund. Welche Wege gibt es vom Widerstand in aktive Mitgestaltung?

- **Hat uns die digitale Zukunft oder haben wir eine digitale Zukunft-**

Welche Fähigkeiten und Strategien benötigen wir, um die Zukunft in einem menschlichen Sinne mitzugestalten und nicht unter die Räder einer autonomen Technologisierung zu geraten?

- **Mentale Kompetenz für Erfolg und Vitalität-**

Sämtliche biologischen Prozesse unseres Körpers, auch unser Denken beruht auf biologischen Grundlagen. Wird dieses System gestört, ist unsere Leistungsfähigkeit eingeschränkt und damit auch unsere Vitalität. Erfahren Sie die wichtigsten Zusammenhänge aus Ernährungs-, Schlaf-, und Sportmedizin für Ihr Plus an Vitalität.

- **Neuro Emotional Management –**

Wie wir mit Emotionen bessere Ergebnisse erzielen.

Ein professioneller Umgang mit unserer natürlichen Ressource Emotion erlaubt uns unsere privaten und beruflichen Ziele nicht nur leichter zu erreichen, sondern im Einklang mit unserer Persönlichkeit zu gestalten.

- **Neuro-Emotional -Communication –**

Entfalten Sie ihr Potential indem Sie Ihre Bedürfnisse erkennen

Die meisten Menschen setzen im Austausch auf einen vermeintlich rationalen Standpunkt und beschränken damit das mögliche Ergebnis. Wenn Sie das Spektrum um die eigene Ressource Emotion erweitern, steigert sich die Qualität und der Erfolg Ihrer Kommunikation.

- **Alles ist relativ -Entwickeln Sie Ihre Stresskompetenz -**

Neben stressreichen Einflüssen von außen ist vor allem die persönliche Bewertung entscheidend darüber, welche gesundheitlichen Folgen eintreten können. Stresskompetenz erlaubt Ihnen genau hier anzusetzen und die Belastung durch unvermeidliche Situationen zu minimieren.

- **Du bist was Du denkst-**

Wie sich unsere Persönlichkeit aus bewährten innere Strategien zusammensetzt

Schon die Römer wussten, „Achte auf die Farbe Deiner Gedanken, denn auf Dauer nimmt die Seele diese an“. Die aktuelle Neurobiologie bestätigt diesen Zusammenhang, doch was können wir daraus lernen, um nachhaltig unsere Lebensqualität zu verbessern?