

A 3D rendering of a human brain, viewed from the front. The brain is light brown and shows realistic gyri and sulci. Overlaid on the brain are glowing, translucent lines representing neural pathways or circuitry. The left hemisphere is covered in a dense, grid-like pattern of white lines. The right hemisphere features more chaotic, colorful lines in shades of green, yellow, and red, suggesting a more dynamic or active state. The brain is set against a dark, textured grey background.

Enhance Performance

Opex Forum
Tilla Armstrong



Performance

Definition:



Die Leistungsfähigkeit bezeichnet das Potential eines Menschen, zielgerichtete körperliche oder geistige Tätigkeiten auszuüben. Sie hängt u.a. von physischen, psychischen und emotionalen Einflussgrößen ab.

„LEISTUNGSBEREITSCHAFT“



„Ich habe nichts.“

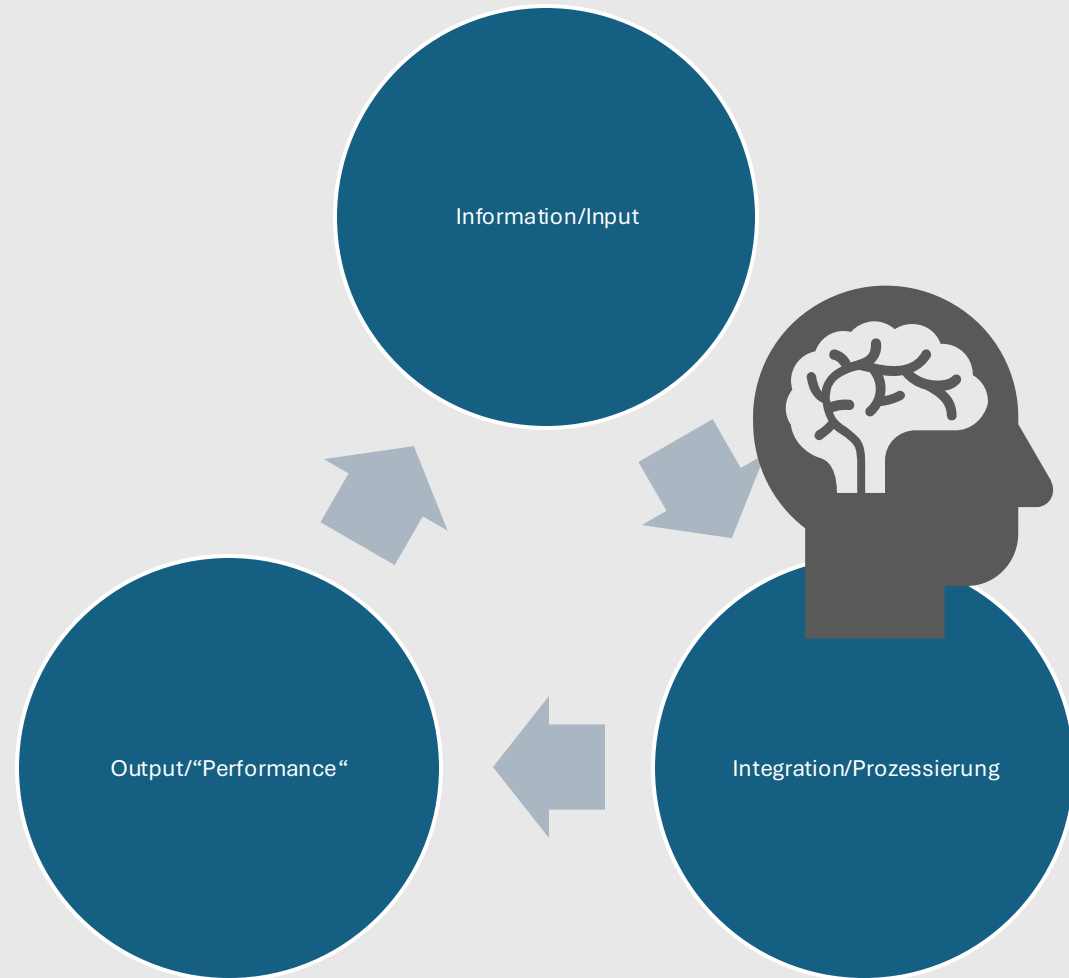
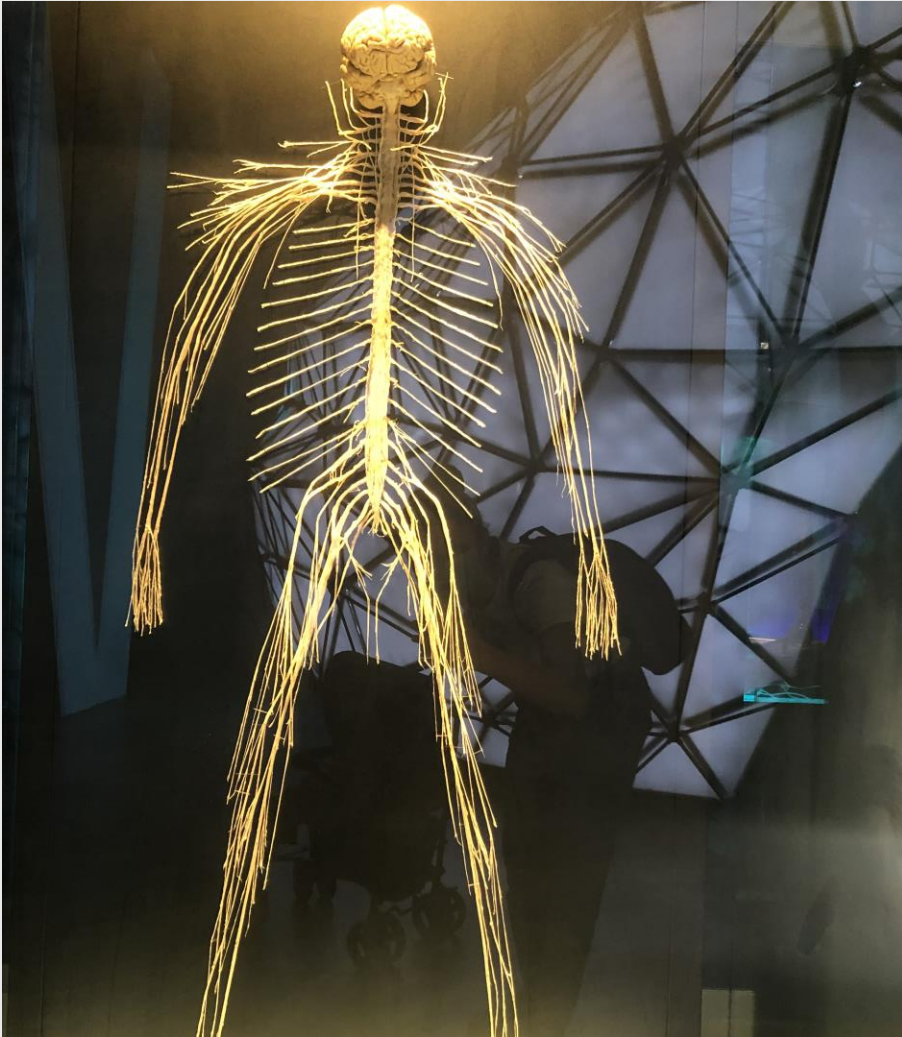
„Mir geht's gut.“

„Ich bin krank.“

„Ich bin ganz
gesund.“



BEWEGUNG GENERIEREN



BEWEGUNGSMUSTER



“THE HUMAN BRAIN ALSO HAS AN AFFINITY TOWARD HABITS. REPETITIVE BEHAVIORS BECOME PATTERNS AND THESE PATTERNS REQUIRE REPROGRAMMING WHEN THEY BECOME PROBLEMATIC (FAULTY MOVEMENT PATTERNS). “
– GRAY COOK -



Input

Erfahrungen

Sicherheit



SICHERHEIT ODER PERFORMANCE?



Optimale
Performance



Schutzmechanismus



Neuroplastizität

STROOP EFFECT - ENTSCHEIDUNGSFINDUNG

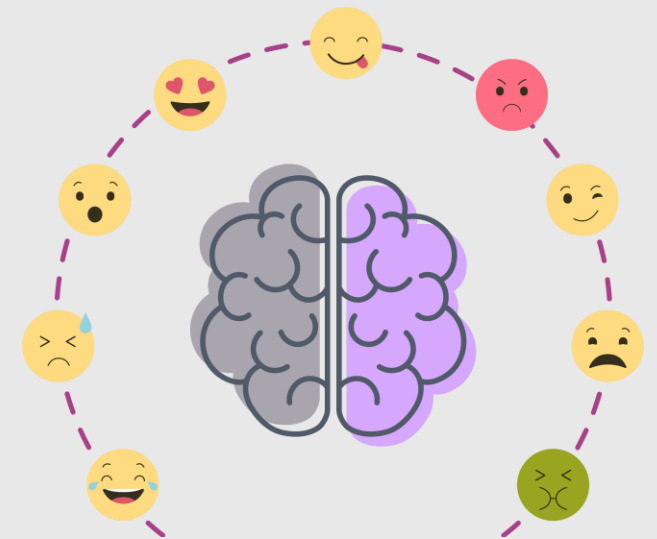
Red Green Purple
Brown Blue Red

Purple Red Brown
Red Green Blue

Wie möchte ich
Auftreten?



BEWEGUNG SCHAFFT PLASTIZITÄT IM GEHIRN!



Weiterführende Literatur

