



**DR.  
YVONNE  
RITZE**  
DEEP CARE

Neurowissenschaftliches  
Mentoring

---



**Merken Sie sich diese Zahlen!**

**90**

**95**

**99,9**

# Wissenschaftliche Studien unterstützen Deep Care Ansatz

## 1) Vorteile von regelmäßigen physischer Aktivität Fitness:

Verbesserung Adipositas und Übergewicht

Linderung Schmerzen im unteren Rücken

Hilft bei Multipler Sklerose

Verzögert die Entwicklung von Alzheimer

Unterstützt die mentale Gesundheit

Fokus liegt auf REGELMÄSSIGKEIT!

## 2) Ausreichend TRINKEN unterstützt den Körper bei physischer psychischer Arbeit

# Definition Gewohnheit!

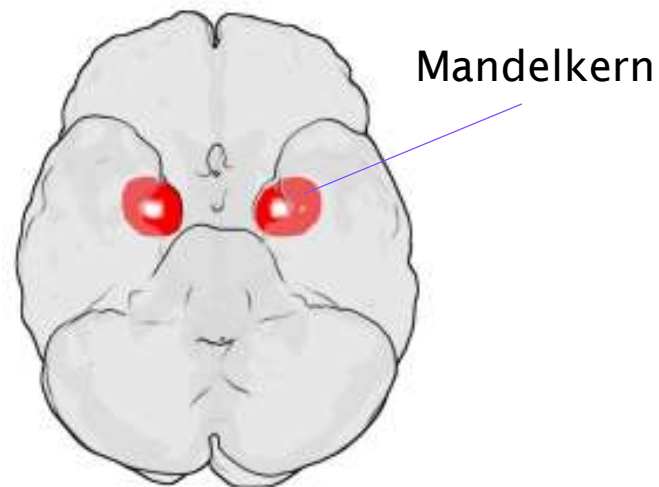


- 1) **Wikipedia: Als Gewohnheit (auch Usus, von lateinisch uti „gebrauchen“) wird eine unter gleichartigen Bedingungen entwickelte Reaktionsweise bezeichnet, die durch Wiederholung stereotypisiert wurde und bei gleichartigen Situationsbedingungen wie automatisch nach demselben Reaktionsschema ausgeführt wird, wenn sie nicht bewusst vermieden oder unterdrückt wird. Es gibt Gewohnheiten des Fühlens, Denkens und Verhaltens.**
- 2) **Eine automatische Reaktion auf eine bestimmte Situation, die schwer aufzugeben ist.**

# Wo sitzen die Gewohnheiten im Gehirn?

**Unter anderem dort wo Emotionen entstehen**

Emotionen = Limbisches System / Mandelkern



# Was sind die Vorteile von Gewohnheiten?

- 1) **Metabolischer Vorteil: Automatisiertes Verhalten, wenig Energie**
- 2) **Persönlicher Vorteil: Oft verknüpft mit dem Belohnungssystem = Ausschütten von “Glückshormonen” = Endorphine**
- 3) **Nachschauen, ob der Herd aus ist, kann einen Hausbrand verhindern**
- 4) **Aufgaben können schnell, ohne großes Nachdenken, erledigt werden**

# Was ist die Gefahr von Gewohnheiten?

- 1) Kann zwanghaft werden
- 2) Automatisiert - schwer kontrollierbar
- 3) Wird ausgeführt, obwohl man sich, physisch oder psychisch dadurch schadet
- 4) Läuft unbewusst ab, deshalb schwer bewußt zu steuern

# Wie entwickelt man neue Gewohnheiten?

- 1) **Das Erfolgsrezept sind die kleinsten Aktivitäten oder Verhaltensweisen. Man nennt sie auch Mini-Gewohnheiten, die den Menschen so wenig abverlangen, dass man gerne mal mehr tut.**

**Literatur: Die 1% Methode (Atomic Habits) – Minimale Veränderung  
maximale Wirkung, James Clear**



# Drei Säulen zu erfolgreichem BGM



# BEHALTENSKURVE BEIM LERNEN\*

Je mehr Sinne angesprochen werden, desto größer der Effekt, was wir lernen und behalten.

\*Gilt auch für Vorträge



WAS DU MIR SAGST, DAS VERGESSE ICH.

WAS DU MIR ZEIGST, DARAN ERINNERE ICH MICH.

WAS DU MICH TUN LÄSST, DAS VERSTEHE ICH.

CHINESISCHES SPRICHWORT



# Wer ist Dr. Ritze?



- **>10 Jahre Gruppenleiterin an zwei Universitäten (>0.5 Mio. DFG Förderung)**
- **Seit 20 Jahren erfolgreiche wiss. Projekte in Deutschland, Spanien, Malaysia, China & Schweiz**
- **Wissenschaftliche Beratung Start-up Companies**
- **Expertin in Verhaltensneurobiologie**
  - **Gründerin: NeuroNutrition, die richtige Nahrung für Dein Gehirn**
  - **Entwicklerin: „Mon AMI“ Methode = wissenschaftliche Analyse, um Bewusstsein zu kreieren**
  - **Vision: Deine Ziele mit individueller NeuroNutrition erreichen**

[WWW.YVONNE-RITZE.COM](http://WWW.YVONNE-RITZE.COM)

# DR. YVONNE RITZE

Neurowissenschaftliches  
Mentoring



## **Vision und Mission:**

- **“Lean Mentoring”, minimales Training über mehrere Monate**
- **Methoden, basierend auf neurowissenschaftliche Grundlagen, garantieren funktionale Veränderungen**
- **NeuroNutrition – wie füttere ich mein Gehirn damit ich meine Ziele schnell und leicht erreiche?**

# Das Geheimnis menschlichen Verhaltens

- 1) Alles beginnt mit einem Gedanken
- 2) Jeder Gedanke ist mit einer Emotion verknüpft
- 3) Emotionen steuern unsere Aktionen

**Was bedeutet das?**

**Kontrolle über unsere Gedanken bedeutet Kontrolle über unsere Emotionen und über unsere Aktivitäten | Klartext, die Kontrolle über unser Leben.**

**Wie sieht es mit Ihren Gedanken aus? Kontrollieren Sie Ihre Gedanken, oder kontrollieren Ihre Gedanken Sie?**

**Wofür entscheiden Sie sich jetzt?**



# Sie möchten jetzt endlich Ihre Ziele erreichen und dafür neue Gewohnheiten etablieren?

- 1) 90, 95, oder sogar 99,9% unserer Handlungen laufen unterbewusst ab
- 2) Lernen Sie oder Ihre Team bewusst denken, fühlen und handeln
- 3) Erreichen Sie oder Ihr Team all Ihre Ziele! Neugierig?

Dann stellen Sie mir gerne persönlich Ihre Fragen:

<https://www.yvonne-ritze.com/book-yvonne>

*Yvonne Ritze*  
WWW.YVONNE-RITZE.COM



# Quellen

- <https://de.wikipedia.org/wiki/Gewohnheit>
- Bild Amygdala: Von User Washington irving on en.wikipedia - Originally from en.wikipedia; description page is (was) here\* 14:35, 13 February 2004 [[:en:User:Washington irving|Washington irving]] 189×230 (22,159 bytes) &lt;span class=&quot;comment&quot;&gt;(Location of the Amygdala in the Human Brain)&lt;/span&gt;;, CC BY-SA 3.0, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1305281>
- Bild Säulen: <https://onlinemarketing.de/seo/die-drei-saeulen-der-content-qualitaet-vertrauenswuerdigkeit-nutzen-und-praesentation>
- <https://karrierebibel.de/behaltenskurve/>

