



NEURO PERFORMANCE GUIDE

DAS NERVENSYSTEM VERSTEHEN.
SELBSTREGULATION STÄRKEN.
LEISTUNGSFÄHIG BLEIBEN.



WISSENSCHAFTLICH
FUNDIERT



PRAXISNAH



SOFORT
ANWENDBAR



RECOGNIZE
Erkennen



REFLECT
Verstehen



REGULATE
Regulieren



REWIRE
Neue Gewohnheiten
entwickeln



RISE
Souverän
handeln

Tanja Langenfeld ♥

LEADERSHIP | NEURO PERFORMANCE | SELBSTREGULATION

VERSTEHEN. REGULIEREN. **WACHSEN.**



WARUM NACHHALTIGE LEISTUNGSFÄHIGKEIT IM NERVENSYSTEM BEGINNT

Unsere Arbeitswelt ist schnell, komplex und fordert uns auf vielen Ebenen. Dauerhafte Reizüberflutung, hoher Druck und ständige Erreichbarkeit bringen unser Nervensystem aus dem Gleichgewicht.

Doch genau hier liegt der Schlüssel:
Leistung entsteht im Nervensystem – nicht im Kopf.



„Nachhaltige Performance beginnt im Inneren. Im Nervensystem.“

WAS PASSIERT, WENN UNSER NERVENSYSTEM IM DAUERSTRESS IST?



FOKUS NIMMT AB

Wir verlieren Konzentration und klare Entscheidungen fallen schwer.



ENERGIE SINKT

Wir fühlen uns müde, erschöpft und schnell überfordert.



STRESS NIMMT ZU

Dauerhafte Anspannung belastet Körper, Geist und emotionale Stabilität.



REGENERATION BLEIBT AUS

Erholung wird erschwert – trotz Pausen und Urlaub.



LEISTUNG LEIDET

Langfristig sinkt unsere Leistungsfähigkeit – im Job und im Leben.



DIE GUTE NACHRICHT:

Das Nervensystem ist formbar. Mit dem richtigen Wissen und gezielten Strategien können wir unsere Selbstregulation stärken und langfristig leistungsfähig, gesund und resilient bleiben.

- ✓ Mehr Fokus und Klarheit
- ✓ Stabile Energie im Alltag
- ✓ Souverän handeln – auch unter Druck





DAS AUTONOME NERVENSYSTEM EINFACH ERKLÄRT

Unser autonomes Nervensystem (ANS) steuert automatisch und unbewusst alle lebenswichtigen Prozesse in unserem Körper – wie Herzschlag, Atmung, Verdauung oder Hormonhaushalt.

Es hat nur ein Ziel: unsere Sicherheit.

Es besteht aus zwei Hauptanteilen, die ständig miteinander kommunizieren und unsere Reaktionen steuern.



„Unser Nervensystem reagiert nicht auf das, was wir denken, sondern auf das, was wir fühlen.“

DIE ZWEI SEITEN UNSERES NERVENSYSTEMS



SYMPATHIKUS

AKTIVIERUNG & SCHUTZ

Unser Gaspedal.
Bereitet uns auf Leistung,
Aktion und Herausforderungen vor.

- ✓ Herzschlag und Atemfrequenz steigen
- ✓ Muskelspannung nimmt zu
- ✓ Energie wird mobilisiert
- ✓ Fokus verengt sich auf das Wesentliche
- ✓ Kurzfristig: hilfreich und überlebenswichtig
- ✓ Dauerhaft: führt zu Stress und Erschöpfung

FIGHT – FLIGHT – FREEZE



Balance ist
der Schlüssel zu
Leistungsfähigkeit
und Wohlbefinden.



PARASYMPATHIKUS

REGENERATION & HEILUNG

Unsere Bremse.
Sorgt für Erholung, Regeneration
und innere Balance.

- ✓ Herzschlag und Atemfrequenz sinken
- ✓ Muskeln entspannen sich
- ✓ Verdauung und Stoffwechsel aktivieren sich
- ✓ Körper und Geist können regenerieren
- ✓ Stärkt das Immunsystem
- ✓ Fördert Kreativität, Verbindung und Ruhe

REST – DIGEST – CONNECT



GUT ZU WISSEN:

Unser Nervensystem bewertet jede Situation in Sekundenbruchteilen: Ist es sicher oder eine Gefahr? Erst dann reagieren wir.

WAHGENOMMENE SICHERHEIT ENTSTEHT DURCH:



Körperliche Sicherheit



Soziale Sicherheit



Emotionale Sicherheit

Tanja Langenfeld ♥

LEADERSHIP | NEURO PERFORMANCE | SELBSTREGULATION

VERSTEHEN. REGULIEREN. WACHSEN.



NEURO PERFORMANCE

WENN GEHIRN, KÖRPER UND NERVENSYSTEM ZUSAMMENSPIELEN

Neuro Performance beschreibt die Fähigkeit, das volle Potenzial unseres Nervensystems zu nutzen, um klar zu denken, souverän zu handeln und nachhaltig leistungsfähig zu bleiben.

Es geht nicht um höher, schneller, weiter.

Es geht um klüger, bewusster, wirksamer.



“Echte Leistungsfähigkeit entsteht nicht im Kopf – sondern im Zusammenspiel von Gehirn, Körper und Nervensystem.”

DAS ZUSAMMENSPIEL DER 5 SYSTEME



GEHIRN

Verarbeitet Informationen, trifft Entscheidungen und steuert unser Denken, Fühlen und Handeln.



NERVENSYSTEM

Die zentrale Steuerzentrale. Es reguliert, kommuniziert und passt uns an jede Situation an.



KÖRPER

Spürt, reagiert und sendet ständig Signale ans Gehirn. Er ist unser Frühwarnsystem und Kraftwerk zugleich.



EMOTIONEN

Beeinflussen unsere Wahrnehmung, Entscheidungen und unsere Fähigkeit, mit anderen zu verbinden.



VERHALTEN

Unsere Gewohnheiten und Reaktionen formen unsere Ergebnisse – im Job und im Leben.



WARUM BALANCE ENTSCHEIDET

Wenn diese Systeme im Gleichgewicht sind, entsteht Klarheit, Energie und innere Stabilität. Gerät eines aus dem Gleichgewicht, wirkt sich das auf alle anderen aus – und unsere Performance sinkt.

- ✓ Mehr Energie und Fokus
- ✓ Souveränere Entscheidungen
- ✓ Bessere Beziehungen und Kommunikation
- ✓ Nachhaltige Leistungsfähigkeit

NEURO PERFORMANCE IN AKTION



WAHRNEHMEN

Reize und Signale bewusst erkennen.



VERSTEHEN

Zusammenhänge einordnen und verstehen.



REGULIEREN

Das Nervensystem gezielt steuern.



INTEGRIEREN

Neue Muster und Gewohnheiten verankern.



WIRKSAM HANDELN

Mit Klarheit, Energie und innerer Stärke.



DIE 5 WICHTIGSTEN HEBEL FÜR NEURO PERFORMANCE

Kleine Veränderungen mit großer Wirkung.
Diese fünf Hebel beeinflussen Ihr Nervensystem
direkt – und damit Ihre Energie, Ihren Fokus und
Ihre Leistungsfähigkeit.

Wählen Sie einen Hebel aus. Starten Sie heute.
Ihr Nervensystem wird es Ihnen danken.



„Nicht mehr tun –
sondern das Richtige.
Nicht schneller –
sondern klarer.
Nicht härter –
sondern nachhaltiger.“

1



ATEM

Ihr schnellster Hebel zur
Regulation.

Ein bewusster Atemzug
kann Ihr Nervensystem
in Sekunden beruhigen.

2



SCHLAF

Regeneration findet
nicht im Tun statt,
sondern im Schlaf.

Guter Schlaf stärkt
Konzentration, Stimmung
und Resilienz.

3



BEWEGUNG

Bewegung reguliert
Stresshormone und
setzt Glücksstoffe
frei.

Regelmäßig bewegen =
Nervensystem entlasten.

4



REGENERATION

Pausen sind kein Luxus –
sie sind notwendig.

Erholung schafft Raum
für Klarheit, Kreativität
und neue Energie.

5



FOKUS

Fokus ist eine Fähigkeit –
kein Zufall.

Ein ruhiges Nervensystem
hilft Ihnen, Prioritäten zu
setzen und dranzubleiben.

SO NUTZEN SIE DIE 5 HEBEL IM ALLTAG



- ✓ Wählen Sie einen Hebel, der Ihnen heute am meisten fehlt.
- ✓ Setzen Sie eine kleine, konkrete Handlung (max. 2 Minuten).
- ✓ Wiederholen Sie täglich – Konsistenz schlägt Intensität.
- ✓ Beobachten Sie, wie sich Ihr Nervensystem und Ihre Leistung verändern.



WISSENSCHAFTLICH FUNDIERT

Zahlreiche Studien zeigen:
Schon kleine Impulse in diesen Bereichen
verbessern messbar Ihre Stressregulation,
Ihre HRV und Ihre kognitive Leistung.



Bessere Stressresistenz
durch höhere HRV



Mehr Fokus und
mentale Klarheit



Stabile Energie
über den Tag



NEURO RESET

IN 2 MINUTEN ZURÜCK ZU FOKUS UND KLARHEIT.

Diese kurze Routine hilft Ihrem Nervensystem, aus Anspannung und Stress auszusteigen und wieder in einen Zustand von Ruhe, Präsenz und innerer Stabilität zu kommen.

*Vier einfache Schritte.
Jederzeit. Überall. Für Sie.*



IHRE 2-MINUTEN-ROUTINE

1



PHYSIOLOGISCHER SEUFZER

🕒 20 Sekunden

Atmen Sie tief durch die Nase ein. Atmen Sie ein zweites Mal ein, um die Lungen vollständig zu füllen. Lange durch den Mund ausatmen. Das signalisiert Ihrem Körper: Ich bin sicher.

2



BUTTERFLY HUG

🕒 30 Sekunden

Verschänken Sie Ihre Arme und klopfen Sie abwechselnd mit den Händen sanft auf Ihre Oberarme. Das beruhigt Ihr Nervensystem über beidseitige Stimulation und fördert Sicherheit und Selbstberuhigung.

3

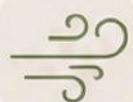


SUMMEN

🕒 30 Sekunden

Summen Sie sanft vor sich hin. Spüren Sie die Vibration im Brustkorb und im Hals. Das aktiviert den Vagusnerv und unterstützt Entspannung und innere Balance.

4



4-7-8 ATMUNG

🕒 40 Sekunden

Atmen Sie 4 Sekunden ein. Halten Sie den Atem für 7 Sekunden. Atmen Sie 8 Sekunden langsam aus. Das verlängert die Ausatmung, verlangsamt den Herzschlag und fördert tiefe Ruhe.

WANN ANWENDEN?

- ✓ Vor wichtigen Gesprächen oder Präsentationen
- ✓ Zwischen Meetings
- ✓ Nach herausfordernden Situationen
- ✓ Wenn Sie sich unruhig oder überfordert fühlen
- ✓ Wenn Sie im Autopilot sind



WARUM ES FUNKTIONIERT

Diese Routine aktiviert Ihren Parasympathikus – den Teil Ihres Nervensystems, der für Regeneration und Erholung zuständig ist. Sie senkt Stresshormone, verlangsamt den Herzschlag und unterstützt Ihr Gehirn dabei, klarer zu denken, besser zu entscheiden und leistungsfähig zu bleiben.



Schon zwei Minuten bewusste Selbstregulation können Ihr Nervensystem dabei unterstützen, schneller von Anspannung in einen Zustand von mehr Fokus und innerer Stabilität zu wechseln.

Tanja Langenfeld ♥

LEADERSHIP | NEURO PERFORMANCE | SELBSTREGULATION

VERSTEHEN. REGULIEREN. WACHSEN.



DIE 5R-METHODE

IHR WEG ZU NACHHALTIGER NEURO PERFORMANCE

Neuro Performance ist kein Zufall.

Es ist ein Prozess.

Die 5R-Methode begleitet Sie Schritt für Schritt zu mehr Selbstregulation, Klarheit und nachhaltiger Leistungsfähigkeit.



“Wachstum entsteht, wenn wir uns selbst bewusst führen.”

- | | |
|--|---|
| 1  RECOGNIZE
Erkennen | Nehmen Sie die Signale Ihres Körpers und Nervensystems wahr. Stress, Anspannung, Erschöpfung oder Unruhe sind Hinweise – keine Schwäche.
→ Bewusstesin für das, was ist. |
| 2  REFLECT
Verstehen | Verstehen Sie die Zusammenhänge. Was löst Ihre Reaktionen aus? Was brauchen Sie wirklich?
→ Klarheit über Muster, Auslöser und Bedürfnisse. |
| 3  REGULATE
Regulieren | Bringen Sie Ihr Nervensystem gezielt in Balance. Nutzen Sie Tools und Routinen, die Sie schnell und wirksam unterstützen.
→ Ruhigeres Nervensystem, mehr Fokus, mehr Energie. |
| 4  REWIRE
Neue Gewohnheiten entwickeln | Verankern Sie neue, unterstützende Gewohnheiten im Alltag. Kleine, bewusste Schritte verändern nachhaltig Ihr Denken, Fühlen und Handeln.
→ Neue Muster werden zur Gewohnheit – Veränderung wird stabil. |
| 5  RISE
Souverän handeln | Handeln Sie aus innerer Stärke und Klarheit. Treffen Sie bewusste Entscheidungen und gestalten Sie Ihr Leben und Ihre Leistung aktiv.
→ Nachhaltige Leistungsfähigkeit und persönliches Wachstum. |



DIE 5R-METHODE IST IHR KOMPASS.

Immer dann, wenn Sie sich aus dem Gleichgewicht fühlen, führt Sie dieser Prozess zurück in Ihre Kraft – Schritt für Schritt, in Ihrem Tempo, in Ihrem Alltag.
Für mehr Energie, Klarheit und nachhaltige Performance.



Tanja Langenfeld ♥

LEADERSHIP | NEURO PERFORMANCE | SELBSTREGULATION

VERSTEHEN. REGULIEREN. WACHSEN.



IHR NÄCHSTER SCHRITT

MEHR KLARHEIT. MEHR ENERGIE.
MEHR SIE.

Sie haben jetzt die wichtigsten Impulse und Tools kennengelernt.

Stellen Sie sich vor, was möglich ist, wenn Sie Ihr Nervensystem gezielt unterstützen – für mehr Fokus, innere Stabilität und nachhaltige Leistungsfähigkeit.

Ich begleite Sie dabei.



“Neuro Performance ist der Schlüssel, um leistungsfähig zu bleiben – ohne sich zu verlieren.”

WIE ICH SIE UNTERSTÜTZE



TRAININGS & WORKSHOPS

Praxisnahe Impulse für Führungskräfte und Teams zu Neuro Leadership, Selbstregulation und nachhaltiger Performance.



COACHING

Individuelle Begleitung für Führungskräfte, die mehr Klarheit, Energie und innere Balance in ihr Leben bringen möchten.



VORTRÄGE

Inspirierende Keynotes rund um Neuro Performance, Positive Leadership und die Zukunft gesunder Leistungsfähigkeit.



UNTERNEHMENSBEGLEITUNG

Ganzheitliche Programme für Unternehmen, die gesunde Leistungskultur, Resilienz und nachhaltige Veränderung fördern möchten.

Lassen Sie uns ins Gespräch kommen!

Ich freue mich darauf, Sie und Ihr Unternehmen kennenzulernen und gemeinsam herauszufinden, wie Neuro Performance auch bei Ihnen Wirkung entfalten kann.

Tanja Langenfeld ♥

LEADERSHIP | NEURO PERFORMANCE | SELBSTREGULATION



TELEFON

+49 176 64863227



E-MAIL

kontakt@tanja-langenfeld.com



WEBSITE

www.tanja-langenfeld.com



Sie müssen nicht alles auf einmal verändern.

Ein bewusster Schritt heute kann Ihr Morgen verändern.

Tanja Langenfeld ♥

LEADERSHIP | NEURO PERFORMANCE | SELBSTREGULATION

VERSTEHEN. REGULIEREN. **WACHSEN.**