
Entscheidungshormon Dopamin

24.05.2013, 11:51 | Wissenschaft, Forschung, Bildung

Pressemitteilung von: *BERA GmbH*



Dr. Sebastian Spörer referierte beim Business Forum in Bad Salzung

Dr. Sebastian Spörer referierte beim BusinessForum in Bad Salzung über die Faktoren der Leistungsfähigkeit im Beruf

Der Einladung der BERA GmbH zu dem diesjährigen BusinessForum am vergangenen Donnerstag im Kurhaus am Burgsee folgten zahlreiche Unternehmensentscheider aus der Region. Dabei erfuhren Sie von Dr. Sebastian Spörer, wie sie mit einfachen Mitteln, die schon unsere Vorfahren kannten, ihre Leistungsfähigkeit und Führungsqualitäten steigern können.

Im Fokus standen dabei die neusten Erkenntnisse aus der Wissenschaft wie Epigenetik und Gehirnforschung und das fast vergessene Wissen der Steinzeit. So bewirken an steinzeitliche Verhältnisse ausgerichtete Ernährung und Bewegung eine Veränderung der Blutwerte und der Hormonflüsse, die Auswirkungen auf das eigene Leistungsmanagement und Führungsverhalten haben. Grundlage für Spörers Thesen ist die Feldstudie *Metabolic_Lifestyle*, die der Leiter des Zentrums für Leistungsmanagement im vergangenen Jahr durchführte. Eine Woche lang waren dabei acht Manager aus ganz Deutschland in den Allgäuer Alpen unterwegs und lebten nach einem speziellen Ernährungs- und Bewegungskonzept, das den Verhältnisse der Steinzeit entlehnt ist. Die Effekte waren erstaunlich. So konnte der Blutzuckerspiegel eklatant um durchschnittlich 16 Prozent gesenkt werden. Außerdem verbesserten sich der Stoffwechsel, die Blutstressparameter und die Herzfrequenzvariabilität, die als Indikatoren für Zivilisationskrankheiten gelten. Die Teilnehmer waren leistungsfähiger und konnten gelassener auf hohen Arbeits- und Entscheidungsdruck reagieren. Über das bedeutsame Thema konnten die Teilnehmer am Ende des Impulsvortrages mit dem Referenten diskutieren und über eigene Erfahrungen berichten. Einige Teilnehmer zeigten sich deutlich beeindruckt von den Erkenntnissen des Abends, dass sie sich künftig nach den einfachen Empfehlungen Spörers ausrichten wollen.

Über Dr. Sebastian Spörer

Dr. Sebastian Spörer ist Leiter des Ersten Deutschen Zentrums für Leistungsmanagement und Burnout-Prävention in Hopferau. Seine langjährige Erfahrung in der Neuro-Bio-Chemie und seine Kenntnisse in der Personalentwicklung versetzen ihn in die Lage, passgenaue Lösungen für Führungskräfteprogramme und das Selbstmanagement zu finden. Neben seiner Beratertätigkeit und seiner Arbeit als Coach hält Dr. Spörer Vorträge und Workshops.

Portrait

Kurzprofil BERA

Mit rund 1.200 Mitarbeiter gehört die BERA GmbH zu den größten Arbeitgebern der Region Heilbronn-Franken. Das Leistungsspektrum des inhabergeführten und wirtschaftlich völlig unabhängigen Dienstleistungsunternehmens reicht von der Personalberatung über die Vermittlung bzw. Überlassung von Fach- und Führungskräften bis zum Management von Master Vendor- und On-Site-Projekten. Zum Unternehmen gehören außerdem die BERA Personalberatung, BERA Gesundheit, Medizin & Forschung, das Erste Deutsche Zentrum für Leistungsmanagement und Burnout-Prävention sowie das unternehmenseigene Schloss zu Hopferau als Hotel und Tagungsstätte, die das Portfolio der BERA vervollständigen.

News-ID: 721970 • Views: 742 (Stand: 22.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/721970/Entscheidungshormon-Dopamin.html>