

# Dr. Katharina Turecek

Dr. Katharina Turecek, MSc, Bestsellerautorin und Keynote Speakerin ist eine Expertin der angewandten Gehirnforschung. Die österreichische Jugendgedächtnismeisterin schrieb schon während ihres Studiums ihr erstes Buch. Heute ist sie Leiterin des Instituts für Gehirntuning sowie eine anerkannte und gefragte Kapazität ihres Faches. In ihren humorvollen Vorträgen auf Tagungen, Foren und Kongressen gelingt es der Medizinerin und Kognitionswissenschaftlerin Frau Dr. Turecek, wissenschaftliche Erkenntnisse leicht, eingängig und praxistauglich zu vermitteln. Regelmäßig begeistert sie ihr Publikum mit ihrer fundierten Kompetenz und ihren alltagstauglichen sofort anwendbaren Tipps. Ihr Credo: Leistungsfähigkeit und Gesundheit des Gehirns sind kein Zufall!

## „Reiseleiterin in der Welt des Gehirns“

### Themen

#### › Gehirnspariergang – Schritt für Schritt geistig fit

- Wie Sie mit den drei Säulen geistiger Fitness dauerhaft kognitiv leistungsfähig bleiben
- Wie Sie dem Vergessen ein Schnippchen schlagen
- Wie Sie durch „Gehen“ die Gesundheit Ihres Gehirns fördern, stärken und erhalten

#### › Denken statt Googeln: Kopf ein- und Geräte ausschalten

- Wie Sie Ihre Sinne, logisches Denken und Merkfähigkeit Tag für Tag trainieren
- Wie Sie Ihr Arbeitsgedächtnis stärken und Ihre Kapazität erweitern
- Wie Sie mit der Kunst des Single-Taskings weniger Fehler machen, Zeit und Energie sparen
- Wie Sie sich spielerisch auf Neues einlassen, Ihre geistige Komfortzone verlassen und so im Kopf offen, neugierig und länger jung bleiben
- Wie Sie in einer digitalisierten Welt lästige Zeiträuber eliminieren, die Konzentration auf das Wesentliche schärfen und so Ihr selbstbestimmtes Zeitkonto erhöhen

#### › BrainPresentation – Gehirngerecht Wissen vermitteln

- Wie Sie Interesse wecken, die Aufmerksamkeit erhöhen und Menschen in den Bann ziehen
- Wie Sie komplexe Inhalte leicht und verständlich vermitteln
- Wie Sie Ihre Botschaft anschaulich und merkwürdig präsentieren sowie nachhaltig in den Köpfen Ihrer Zuhörer verankern

#### › Weitere Themen:

#### › Mit Hirn zum Glück – Wie Sie dem Burnout ein Schnippchen schlagen

### Referenzen & Presse

„Reiseleiterin in der Welt des Gehirns.“ **Kleine Zeitung**

„Die Hälfte aller Demenzfälle wäre vermeidbar, der größte Feind der geistigen Fitness ist Inaktivität. Hirnforscherin Katharina Turecek weiß, wie man das Hirn trainiert.“ **Kleine Zeitung**

„Katharina Turecek hat ein ‚Elefantengedächtnis‘ war Juniorgedächtnismeisterin und lehrt heute Merktechniken.“

**Wiener Zeitung**

„Turecek hat sich nicht nur durch ihre Publikationen im Bereich der Medizin, Psychologie, Neurowissenschaften und Lernoptimierung international einen Namen gemacht, sondern auch durch ihre TV-Auftritte. Kein Wunder also, dass die Memo-Koryphäe von renommierten Sängern und Schauspielern aus dem In- und Ausland als Coach gebucht wird, um deren Merkfähigkeit zu optimieren.“

**Kleine Zeitung**


„Hochbegabtes Wunderkind und Absolventin eines Medizin-Studiums in Rekordzeit.“ **Kurier**

### Inspiration

#### › Menschen, Bücher und Ereignisse, die mich inspirieren:

„Meine Inspirations- und Kraftquelle ist das Meer. Was viele nicht wissen: Ich habe jahrelang als Segeltrainerin in den Niederlanden gearbeitet und monatelang auf Schiffen gelebt. An Bord habe ich sehr viel über mich und andere gelernt – im normalen Alltag sowie in Extremsituationen.“

### Honorare / Reisekosten / Sprachen

<b>Impulsvortrag</b>	Honorargruppe E
<b>Tagessatz</b>	Honorargruppe E
<b>Reisekosten</b>	Wien / A
<b>Vortragssprachen</b>	

### Live-Booking



### Medien & Empfehlung



#### Geistig fit - ein Leben lang

ISBN: 978-3990051481

22,40 €



#### Gehirnspariergang

ISBN: 978-3-99005-331-7

www.speakers-excellence.com