

Gesellschaftliche Entwicklungen prägen unseren Arbeitsalltag. Was uns persönlich betrifft und betroffen macht, ist oft vielschichtig. Der Austausch mit Arbeitskolleg:innen und Expert:innen hilft uns, die Komplexität zu reflektieren und fassbarer zu machen. Dadurch erweitern sich unser Handlungsspielraum und unsere Handlungsmöglichkeiten.

**Lunch am Puls** bietet Angestellten der Sozialdiakonie und weiteren interessierten Fachpersonen einen solchen Austausch. Das Programm 2025 widmet sich dem Themenfeld mentale Gesundheit. Die Treffen finden über Mittag (inkl. kleinem Lunch) statt. Nach den Kurzreferaten bleibt Zeit für Fragen und Austausch.

Die Teilnahme ist kostenlos.  
Eine Anmeldung ist erforderlich.  
Bei Interesse und für eine Anmeldung wende dich bitte an [sozialdiakonie@refbejuso.ch](mailto:sozialdiakonie@refbejuso.ch) oder 031 340 25 66.

**Zur Referentin:** Dr. Barbara Studer ist eine preisgekrönte Neurowissenschaftlerin mit Lehr- und Forschungstätigkeit an der Universität Bern. Sie ist Mitgründerin und CEO von «Hirncoach», einem mehrfach ausgezeichneten Start-up mit effektiven Programmen für mentale Fitness und Gesundheit für Privatpersonen sowie Schulen und andere Institutionen und steht an der Spitze ganzheitlicher Initiativen zum Wohlbefinden. Die dreifache Mutter ist zudem als gefragte Referentin unterwegs und liebt es, das Publikum dabei zu involvieren und zu berühren.

# Lunch am Puls 2025



Reformierte Kirchen  
Bern-Jura-Solothurn  
Eglises réformées  
Berne-Jura-Soleure



Von Gott bewegt.  
Den Menschen verpflichtet.

# Programm 2025

2025

## Einleitung

Lass dich von den Erkenntnissen der neurowissenschaftlichen Forschung inspirieren und erfahre, wie unser Gehirn tickt, wie Emotionen wirken, wie kreative Ideen entstehen und welche Aktivitäten die Neurobalance optimieren. Neben wissenschaftlichen Erkenntnissen wird Barbara Studer uns anhand praktischer Übungen die Bedeutung der Lebensweise und täglichen Gewohnheiten für die mentale Fitness und Gesundheit aufzeigen. Diese 3-teilige Vortragsreihe soll dich dazu ermutigen, die Erkenntnisse in den (Arbeits-) Alltag zu integrieren, dich mit deinem Gehirn zu «verbünden» und damit sowohl deine geistige Fitness als auch dein mentales Wohlbefinden zu stärken.

Die drei Referate bauen aufeinander auf, können jedoch auch einzeln besucht werden.

## Faszination Hirn

Wir tauchen ein in die faszinierende Welt unseres Gehirns.

Unsere Gehirngesundheit beeinflusst nicht nur unsere Leistungsfähigkeit, sondern auch unsere Lebensqualität und unser Wohlbefinden. Im interaktiven Vortrag wird aufgezeigt, wie unser Gehirn tickt, was wir für ein fittes und gesundes Gehirn tun können und welche Rolle dabei die Freude am lebenslangen Lernen spielt.

*Datum* 4. Februar 2025

*Zeit* 12:00 bis 13:30 Uhr

*Ort* Nydeggsaal, Nydeggstalden 9

## Mentale Balance und Selbstfürsorge

Wir sind täglich einer Informationsflut und vielen Herausforderungen ausgesetzt. In diesem interaktiven Vortrag werden wir die verborgenen psychologischen und neuronalen Prozesse aufdecken, die uns zu Ablenkung und schneller Belohnung verleiten.

Gerade auch in der Zusammenarbeit mit anderen Menschen sind wir gefordert, einen achtsamen und schonenden Umgang mit unseren mentalen Ressourcen zu leben, um mental gesund und in Balance zu bleiben. Wie sieht ein ressourcenschonender Rhythmus aus? Wie schütze ich meine persönlichen Kräfte? Wie fördere ich meine mentale Balance und was genau bedeutet Selbstfürsorge?

*Datum* 27. Mai 2025

*Zeit* 12:00 bis 13:30 Uhr

*Ort* Nydeggsaal, Nydeggstalden 9

## Körper und Geist in Einklang bringen

Wir wissen heute schon viel über das enge Zusammenspiel von Gehirn und Körper. So zum Beispiel über den Einfluss der Darmgesundheit oder Atmung auf die Gehirnfunktionen. Für die mentale Fitness und Gesundheit spielen nicht nur kognitive Übungen eine wichtige Rolle, sondern genauso auch die Ernährung, tägliche Bewegung, der Schlaf, die spirituelle Gesundheit und der allgemeine Lebensstil. Erfahre in diesem interaktiven Referat mehr zu einem «neuroprotektiven» Lebensstil sowie Aktivitäten, welche die natürliche Ausschüttung von Glückshormonen fördern und damit das allgemeine Wohlergehen stärken.

*Datum* 28. Oktober 2025

*Zeit* 12:00 bis 13:30 Uhr

*Ort* Nydeggsaal, Nydeggstalden 9