



# SCHNELLER & SMARTER ANS ZIEL

Leg mit Strategien aus **Gehirnforschung, agilem Projektmanagement & Psychologie** den Erfolgsturbo ein

**Stefanie Lintschinger, uPM, zSPM**

Unternehmensberaterin | Neurostrategin | Dipl. Psychologische Beraterin

20. November 2025, 10:00 Uhr

27. November 2025, 19:00 Uhr

Unternehmen wir es gemeinsam.



# SCHNELLER & SMARTER ans ZIEL

*Strategien aus Gehirnforschung, agilem Projektmanagement & Psychologie*

2 · 11

- Gehirn strategisch für Erfolg nutzen
- ≠ Theorie → **Neurostrategien** für Fokus, Motivation & Zielerreichung
- ≠ Mindset-Konzept → klar denken, gezielt handeln, **Zukunft gestalten**
- ≠ Glück → Strategie + Neurobiologie
- Ziel für heute: Verstehen
  - Warum gute Vorhaben scheitern
  - Wie Gehirn **Ziele verankert**
  - Wie Dranbleiben mit **agilen Methoden**
  - Wie Loslegen mit Vision / **Action Board**
- Wissenschaftlich fundiert. Psychologisch klug. Sofort anwendbar.

# SCHNELLER & SMARTER ans ZIEL

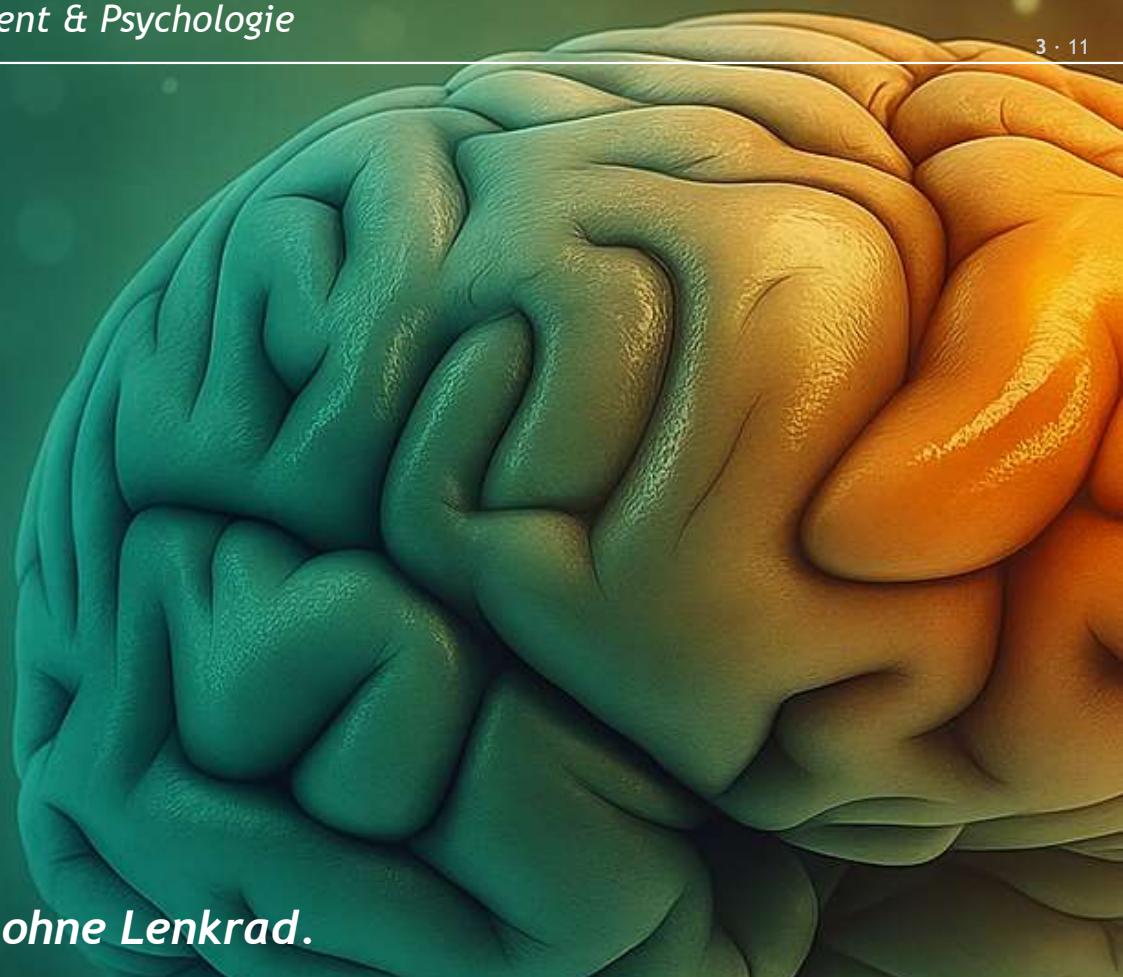
Strategien aus Gehirnforschung, agilem Projektmanagement & Psychologie

3 · 11

## Wille allein reicht nicht - Das Gehirn braucht Strategie

- **Wille** überzeugt dein Gehirn nicht
  - Gehirn will **Sicherheit**
  - entsteht im *Limbischen System* (Emotion, Lust & Antrieb) → Gas
- **Präfrontaler Cortex** steuert **Umsetzung**
  - Planung, Priorisierung & Selbststeuerung → Bremse
- **Synchronisation** → Strategie & Struktur

*Wille ohne Struktur ist wie ein Lamborghini ohne Lenkrad.*



# SCHNELLER & SMARTER ans ZIEL

*Strategien aus Gehirnforschung, agilem Projektmanagement & Psychologie*

4 · 11

## Wie dein Gehirn Ziele verankert

- **Relevanz:** *Thalamus* filtert - dein mentaler Navigationsfilter
- **Präfrontaler Cortex** legt Ziel fest - Planung, Struktur & Priorität
- **Limbisches System** liefert Treibstoff - Emotion & Dopamin
- **Sprache & Wiederholung** stärken neuronale Verbindung
- **Wissenschaftlich belegt:** *mentales Vorstellen*  
(Kosslyn et al., 2001)
- Ziel ist **Adresse** des mentalen Navigationssystems → **Klarheit**

*Fokus + Emotion + Wiederholung + Handlung = Neuronale Zielverankerung*

HOW TO:  
AGIL VORGEHEN -  
ZIELE SCHNELLER &  
SMARTER ERREICHEN

MINDSET-ENGINEERING

1

**JAHRESZIEL** groß denken

Neugier aktiviert **Dopamin**

2

In **WOCHE**-SPRINTS zerlegen

kleine Schritte, sichtbarer **Fortschritt**

3

Jeden Freitag reflektieren

- Was lief gut?
- Was kann besser werden?
- Was nehme ich mit?

STEFANIE LINTSCHINGER  
Coaching Mondsee

Unternehmen wir es gemeinsam.



# SCHNELLER & SMARTER ans ZIEL

*Strategien aus Gehirnforschung, agilem Projektmanagement & Psychologie*

5 · 11

## Warum das Gehirn Agilität liebt *Agiles Denken - Sprints fürs Gehirn*

- Neurowissenschaft & **Agiles Vorgehen** → Prinzip „**Feedback-Schleifen**“
- Agiles Vorgehen → **Etappe** planen, handeln, reflektieren, anpassen
  - Flexibilität ↑, Widerstand ↓, Überforderung ↓
  - Gehirn schüttet bei abgeschlossener Etappe *Dopamin* aus:  
Motivation ↑ & Fokus ↑
- **3 x erfolgreicher, 2 x schneller, stressärmer**  
(Standish Group, 2020)

**Erfolg ist kein Marathon. Erfolg ist eine Serie gut geplanter Sprints.**

- Stefanie Lintschinger, uPM, zSPM  
Unternehmensberaterin | Neurostrategin | Dipl. Psychologische Beraterin

Unternehmen wir es gemeinsam.

HOW TO:  
ZIELE,  
DIE DEIN GEHIRN VERSTEHT

MINDSET-ENGINEERING

1

**ZIEL formulieren**

klar, schriftlich, positiv

*"Ich fühle mich ruhig und souverän  
bei Präsentationen."*

2

**EMOTIONEN hinzufügen**

*"Wie fühlt sich Erfolg an?"*

3

**NÄCHSTER SCHRITT**

konkret definieren - was kann ich  
für das Ziel unternehmen

4

**HANDELN**

Innerhalb von 24 Stunden

STEFANIE LINTSCHINGER  
Coaching Mondsee

Unternehmen wir es gemeinsam.

**WKO**  
WIRTSCHAFTSKAMMER ÖSTERREICH

# SCHNELLER & SMARTER ans ZIEL

*Strategien aus Gehirnforschung, agilem Projektmanagement & Psychologie*

6 · 11

## Emotionen als Chemie der Handlung

*Gefühle sind kein Hindernis - sie sind Energie in Bewegung*

- Emotionen = *chemische Signale*  
→ worauf wird Energie gerichtet
- Botenstoffe = *chemische Signalträger*  
→ übersetzen Emotionen
  - **Dopamin** = Antrieb & Belohnung → Motivation
  - **Serotonin** = Stabilität & Wohlbefinden → Freude, Balance
  - **Cortisol** = Stress & Alarm → kurzfristig Fokus, langfristig Blockade

Emotionen sind keine Störung. Sie lenken deine Aufmerksamkeit und damit deine Handlung.

# SCHNELLER & SMARTER ans ZIEL

*Strategien aus Gehirnforschung, agilem Projektmanagement & Psychologie*

7 · 11

## Vision Board - Emotion als Antrieb

*Wie dein Gehirn Bilder in Realität übersetzt*

- Bilder umgehen *Präfrontalen Cortex*
  - aktivieren direkt *Limbisches System* → **Emotionen**
- **Wissenschaftlicher Hintergrund** *Counterclockwise-Experiment (Langer, 1979)*
  - Wahrnehmung verändert Biologie
  - Gehirn reagiert gleich - ob erlebt oder lebhaft vorgestellt
- Gehirn denkt in **Bildern** ≠ Worten = *mentale Simulation*
- Exposition schafft **Vertrautheit** *Mere-Exposure-Effekt (Zajonc, 1968)*

*Visualisierung ist keine Esoterik. Sie ist neuronales Training für dein Zukunfts-Ich.*

# SCHNELLER & SMARTER ans ZIEL

*Strategien aus Gehirnforschung, agilem Projektmanagement & Psychologie*

8 · 11

## Action Board - vom Wunsch zur Handlung

*Wie dein Gehirn Struktur, Fokus & Handlung trainiert*

- Action Board → Struktur
- aktiviert Präfrontalen Cortex → strategischer Motor
- bewusst wählen: Fähigkeiten, Gewohnheiten, Schritte
- Selektive Wahrnehmung:
  - Gehirn filtert Potenziale, Chancen & Informationen  
→ *Wir sehen nicht, was ist, sondern was relevant ist.*  
– *Tür-Experiment (Simons & Levin, 1998)*
  - *Jim Carrey*

# SCHNELLER & SMARTER ans ZIEL

*Strategien aus Gehirnforschung, agilem Projektmanagement & Psychologie*

9 . 11

## Action Board - vom Bild zur Bewegung

*Wie dein Gehirn Ziele in Handlungen übersetzt*

### Vision Board = Was & Warum

- aktiviert **Emotion** & Motivation
- Bilder lassen Zukunft fühlbar werden
- Ziel: **Sinn & Energie** aktivieren

### Action Board = Wie

- übersetzt Emotion in **Handlung**
- sichtbar machen, was trainiert werden soll
- Ziel: Emotion in **Struktur & Umsetzung** führen

*Manifestation ist kein Glaube.*

*Sie ist angewandte Neurowissenschaft mit Emotion & Struktur.*

# SCHNELLER & SMARTER ans ZIEL

*Strategien aus Gehirnforschung, agilem Projektmanagement & Psychologie*

10 · 11

## Vom Denken zum Tun - Deine Roadmap zum Erfolg

Erfolgsformel- Neurobiologisch erklärt:

1. **Ziele setzen** → klar & emotional
2. **Vision / Action Board** → Emotion & Handlung
3. **Kleine Schritte + Reflexion** → Dopamin
4. **Wiederholung & Fokus** → neuronale Verankerung

# SCHNELLER & SMARTER ans ZIEL

*Strategien aus Gehirnforschung, agilem Projektmanagement & Psychologie*

11 · 11

Du bist kein Opfer deiner Zukunft.  
#ErfolgIstPlanbar

- Stefanie Lintschinger, uPM, zSPM

Unternehmensberaterin | Neurostrategin | Dipl. Psychologische Beraterin



[coaching-mondsee.at](http://coaching-mondsee.at) | [agilebrain.at/stefanie](http://agilebrain.at/stefanie)



[stefanie@humanprojekt.at](mailto:stefanie@humanprojekt.at)

Unternehmen wir es gemeinsam.

**WKO**  
WIRTSCHAFTSKAMMER ÖSTERREICH

# SCHNELLER & SMARTER ans ZIEL

*Strategien aus Gehirnforschung, agilem Projektmanagement & Psychologie*

## Dokumenteninformation:

- Erstellt von Stefanie Lintschinger, uPM, zSPM | human!projekt e.U.  
[coaching-mondsee.at](http://coaching-mondsee.at)  
[agilebrain.at/stefanie](http://agilebrain.at/stefanie)  
[stefanie@humanprojekt.at](mailto:stefanie@humanprojekt.at)
- Zuletzt überprüft am: 20.11.2025

## Bildnachweise:

- starline - Freepik.com (Startseite & Quellen-Seite)
- kjpargeter - Freepik.com (Seite 2|12)
- kjpargeter - Freepik.com (Seite 3|12)
- Freepik.com (Seite 4|12)
- kjpargeter - Freepik.com (Seite 6|12)
- starline - Freepik.com (Seite 10|12)
- vector\_corp - Freepik.com (Seite 11|12)

## Zweck:

Dieses Dokument dient als Trainingsunterlage

## Copyright:

Die vorliegenden Unterlagen wurden von Stefanie Lintschinger entwickelt und sind frei von Urheberrechten Dritter.

Es wird daher gebeten, das geistige Eigentum im Sinne des Urheberschutzrechtes zu respektieren. Als

Trainingsteilnehmer:in erwerben Sie das Recht, alle vermittelten Methoden und Konzepte selbst anzuwenden

(Nutzungsbewilligung), nicht aber das Recht, diese in organisierter Form weiterzuvermitteln. Auch die Vervielfältigung der Unterlagen und Dateien, die kein veröffentlichtes Werk darstellt, ist nicht gestattet. Ohne schriftliche Genehmigung der Erstellerin dürfen weder die Unterlagen selbst noch einzelne Informationen daraus reproduziert oder an Dritte weitergegeben werden.