



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

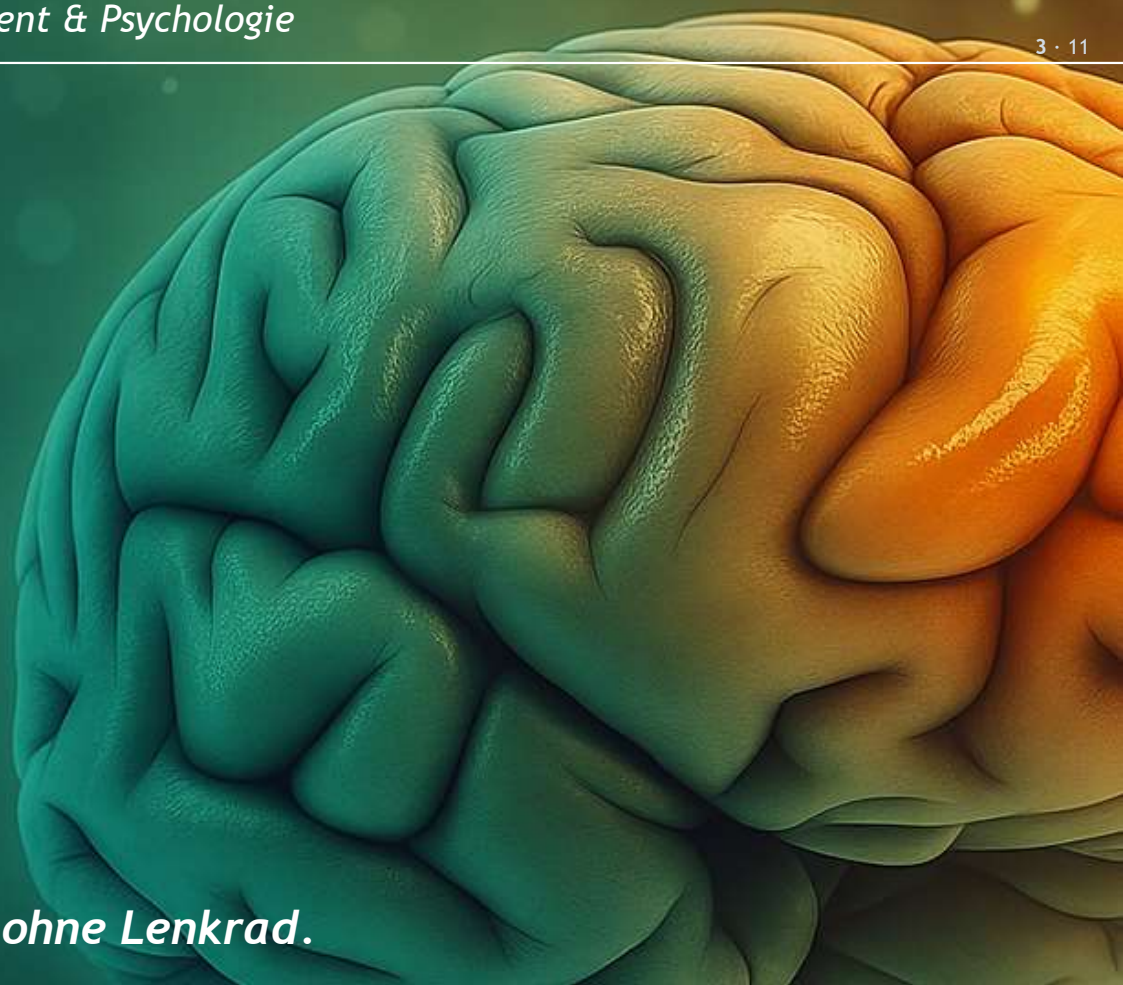
Strategien aus Gehirnforschung, agilem Projektmanagement & Psychologie

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 WOCHEN-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

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

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

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.
#ErfolgstPlanbar

- Stefanie Lintschinger, uPM, zSPM

Unternehmensberaterin | Neurostrategin | Dipl. Psychologische Beraterin



coaching-mondsee.at | agilebrain.at/stefanie



stefanie@humanprojekt.at

Unternehmen wir es gemeinsam.

SCHNELLER & SMARTER ans ZIEL

Strategien aus Gehirnforschung, agilem Projektmanagement & Psychologie

Dokumenteninformation:

- Erstellt von Stefanie Lintschinger, uPM, zSPM | human!projekt e.U.
coaching-mondsee.at
agilebrain.at/stefanie
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 Urheberrechts 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.