

## Inhalt

<b>Einleitung zur Einleitung</b> .....	<b>8</b>
Wie das Buch verstanden und gelesen werden soll	
<b>Einleitung</b> .....	<b>9</b>
Wozu ist dieses Buch nützlich?	
<b>GEHIRN – WAS IST DAS?</b> .....	<b>12</b>
Einige theoretische Grundlagen zur Entwicklung, Anatomie und Funktion der Schatzkiste auf dem Hals und warum wir unser Gehirn mit einer Zwiebel vergleichen können	
<b>Größe hat nichts mit Qualität zu tun</b> 13	
<b>Grobeinteilung des Gehirns</b> 14	
<b>Die aktuellere Einteilung: das Zwiebelmodell</b> 16	
<b>Das Handeln folgt dem Denken</b> 20	
<b>Bestimmte Areale für bestimmte Aufgaben?</b> 23	
<b>Wie viel wiegt unser Gehirn?</b> 24	
<b>BAUSTELLE GEHIRN</b> .....	<b>26</b>
Warum das Gehirn eine ewige Baustelle ist – ob dies ein Fluch oder ein Segen ist, hängt von unserer Nutzung ab!	
<b>Wie bilden sich Synapsen?</b> 27	
<b>Wie lange kann man Synapsen bauen?</b> 29	
<b>Das dreiteilige Gehirnmodell</b> 30	
<b>Mit Konzentration geht's leichter</b> 34	
<b>MENTAL FIT UND STARK</b> .....	<b>36</b>
Wie man an seiner mentalen Stärke arbeiten kann und warum es mehr braucht als positives Denken	
<b>Was bedeutet „mental“?</b> 37	
<b>Unterbewusstsein, Unbewusstsein und Bewusstsein</b> 39	
<b>Es braucht mehr als positives Denken</b> 41	
<b>Ist meine Festplatte förderlich oder hinderlich für meine Ziele?</b> 42	
<b>Unterbewusstsein nutzen</b> 43	
<b>FIT IM KOPF – FIT IM JOB</b> .....	<b>44</b>
Konzentration als Schlüssel zur Leichtigkeit – mit vielen Übungen, um sich besser zu konzentrieren	
<b>Was ist Konzentration?</b> 45	
<b>Übungen für eine bessere Konzentration</b> 46	
<b>IN JEDEM STECKT EIN SUPERHIRN</b> .....	<b>50</b>
Das Gehirn ist da – machen Sie was draus, kurbeln Sie Ihre Kreativität an! Sie ist die Quelle zu mentaler Fitness!	
<b>Was ist eigentlich Kreativität?</b> 51	
<b>Übungen zur Steigerung von Wahrnehmung und Kreativität</b> 52	
<b>1+1 = 3. BIN ICH BLÖD?</b> .....	<b>58</b>
Von den verschiedenen Intelligenzen und wie „g'scheit“ sind Sie?	
<b>Definition von Intelligenz</b> 59	
<b>Andere Länder – andere Parameter</b> 60	
<b>Der IQ-Test und Hoffnung für jeden</b> 61	
<b>Es gibt verschiedene Intelligenzen</b> 62	
<b>Intelligenz – Verstand – Umformung</b> 63	
<b>Denksport fördert geistige Flexibilität</b> 64	

## **MEIN GEDÄCHTNIS – EIN NUDELSIEB?..... 68**

Warum einfach, wenn's auch kompliziert geht?! Merk-würdige Bilder unterstützen das Gedächtnis.

Wozu brauchen wir die Kreativität? 70 Wie lernen wir leichter? 71  
Die nächtlichen Tiefschlafphasen sind entscheidend 73

## **DAS LERNFELD..... 74**

Lernen soll und muss Freude machen! Aber wie?

Es braucht ein entspanntes Feld 75 Die Mickey Mouse – Kurbel  
im Gehirn 76 Eselsbrücken geben Sicherheit 77 Ein Rätsel zum Üben  
der Vorstellungskraft 79 Die optimale Lernzone 80

## **GEDÄCHTNIS – GNADE ODER VERDÄMMUNG? ..... 82**

Ein Versuch, Ordnung in das Chaos zu bringen. Und welche Schätze hütet Ihre Erinnerung?

Das Gedächtnis prägt uns 83 Definition von Gedächtnis 84 Einteilung  
des Gedächtnisses nach Dauer 84 Und nun die Gretchenfrage: Wie  
gelangt etwas ins Langzeitgedächtnis? 85 Einteilung des Gedächtnisses  
nach Inhalten 86 Der Knackpunkt fürs Langzeitgedächtnis 88

## **GEDÄCHTNIS UND LERNEN ..... 90**

Warum Lernen individuell so unterschiedlich funktioniert und woher Gedächtnislücken kommen ...

Die Phasen: 1. Encodierung 2. Konsolidierung/Ablagerung  
3. Decodierung/Abrufen 91 Woher kommen Gedächtnislücken? 92

## **MERKTECHNIKEN – LERNEN LERNEN ..... 94**

Neugierig wären wir alle, aber wie funktioniert Lernen?

Erfolgsfaktor: Wort und Bild 95 Und wenn nichts hilft 105

## **SCHLAFEN – DOPING FÜRS GEHIRN ..... 106**

Was beim Schlafen passiert, welche Schlafphasen es gibt und welche Auswirkungen das auf unser Gehirn hat.

Was im Körper passiert 107 Der Schlaf formt unser Bewusstsein 109  
Der Weg vom Kurz- zum Langzeitgedächtnis führt durch den Schlaf 110  
Die stärkste Folter ist Schlafentzug 111 Wie gesund ist das Träumen  
für das Gehirn? 111 Tagträumen zählt auch dazu! 112 Achtsamkeit  
beim Aufwachen 112

## **ANSPANNUNG + ENTSPANNUNG = WOHLSPANNUNG .... 114**

Auf den richtigen Mix kommt es an! Welchen Cocktail suchen Sie sich aus?

Alpha als Wundermittel 116 Musik – die Symphonie der Neuronen 118  
Welche Art von Entspannung ist die richtige? 119 Ruhige Atmung ist der  
Schlüssel 119

## **ÜBUNGEN ZUR WOHLSPANNUNG..... 120**

Wählen Sie aus der Fülle aus, machen Sie dann Ihre Übung(en) konsequent und regelmäßig – am besten täglich!

Entspannung mit Bewegung? 122 Schnelle Fantasiereisen  
(5–10 Minuten) 124 Herzintelligenz® 125 Energetische Übungen zur  
Steigerung des Wohlbefindens 127 Die heilende Kraft der Meditation 132  
Quantensprung mit Meditation 134 Entspannungstexte für Meditationen  
und Fantasiereisen 134

## **WACHE AUGEN – WACHER GEIST ..... 144**

Die Augen sind nicht nur der Spiegel der Seele, sondern auch des Geistes.

Mit gezielten Übungen kann man sie wach und flexibel halten bis ins hohe Alter.

Ein bisschen Anatomie 145 Übungen für gesunde Augen und einen  
wachen Geist 146

## **DIE KRAFT DER GEDANKEN – DIE KRAFT DER SPRACHE .. 154**

Haben Sie eher einen Wortschatz oder einen Wortmüll? Die Wortwahl ändert nichts  
an der Tatsache, aber an der Einstellung.

Halb voll oder halb leer? 155 Achtung bei folgenden Wörtern und  
Formulierungen 157 Macht nicht der Ton die Musik? 161 Hinschauen  
und anhören statt zuschauen und zuhören 165 Erfolg startet  
im Kopf 165 Höflichkeiten 166 Klarheit tut allen wohl 166  
Übung macht den Meister 167

## **VERÄNDERUNG MEISTERN – LEBEN MEISTERN ..... 168**

Vorwarnung: Dieses Kapitel ist nichts für Menschen, die sich vor Veränderungen fürchten  
oder Veränderbarkeit leugnen!

Veränderungen sind der Pulsschlag des Lebens 169 Alte Gewohnheiten  
sind mächtig 169 Beweglichkeit beginnt im Kopf! 170 Heißer Tipp:  
Weltbild hinterfragen 171 Glaubenssätze 172 Es gibt viele Brillen 173  
Verändern verunsichert 177 Leave it, love it, change it! 177 „Wenn dein  
Pferd tot ist, steig‘ ab!“ 178 Langsames Sterben 178 Ent-scheidung 179  
Gegenwind 180 Das Prinzip der Selbstwirksamkeit 180

## **GESCHEITERT. WAS NUN? ..... 182**

Wie man Erfolgsfallen entlarven und sogar den inneren Schweinehund locker besiegen kann!

Die typischen Versager 184 Beharrlichkeit kontra Schnelligkeit 186  
Checkliste von den wichtigsten 9 Erfolgsfallen 186 Umdenken 188  
Selbstdisziplin 189 Was sind Werte? 190 Nützliche Fragen 193  
Erfolgssache Schweinehund 193 Zur Tat: 72-Stunden-Regel 195  
21-Tage-Formel 197 Erfolge machen glücklich! 198 Flexibel bleiben! 199  
Dankbarkeitstagebuch 199

## **ISS DICH SCHLAU! ..... 200**

Weniger essen macht schlauer und Wasser trinken fördert die Konzentration.

Lebenslänglich 201 Das Gehirn reagiert äußerst sensibel auf  
Nahrung 201 Sauer? 216

## **STRESS – GIFT FÜRS GEHIRN ..... 218**

Stress wäre eigentlich etwas Gutes, wenn er nur aufhören würde!

Der Begriff 219 Wie entsteht Stress? 219 Akuter und chronischer Stress 220 Dauerstress lähmt das gesunde Wachstum 221 Wie wird aus akutem Stress Dauerstress? 222 Stress ist individuell verschieden 223 Was tun bei Dauerstress? 223 Stressursachen analysieren 224 Stresstagebuch 225

## **ALT WERDEN – NEIN DANKE?! ..... 228**

Morgen beginnt heute. Wie man bis zum letzten Atemzug mental fit bleiben kann und warum Abwechslung so wichtig ist!

Welche Vorbilder prägten Ihr Bild vom Alter? 230 Sich jung denken 230 Flexibel bis zum letzten Atemzug 231 Abwechslung ist das Geheimnis 234 Anregung 235

## **LIEBE UND HOBBIES – LECKERBISSEN FÜRS GEHIRN.... 236**

Warum Lieben so berauschend wirkt und Hobbies das Hirn füttern

Was passiert mit uns, wenn wir uns verlieben? 237 Sich verlieben in Menschen und in Hobbies 238

## **GLÜCK IST KEINE GLÜCKSSACHE ..... 240**

Zur Neurobiologie des Glücks mit einer Kurzanleitung zum Glücklichein

Kann jeder glücklich sein? 241 Wo empfinden wir Glück? 243 Was braucht es dazu? 245

## **Anhang ..... 246**

### **Literatur- und Spieleliste, Quellen,**

### **Internetlinks und weiterführende Buchtipps ..... 255**

## **ZEICHENERKLÄRUNG**



wichtige Information



praktische Übung