

Inhalt

Einleitung	IX
Bewegung	1
Regel Nr. 1: Bewegung stärkt den Geist.	
Überleben	27
Regel Nr. 2: Das Gehirn ist ein Produkt der Evolution.	
Verdrahtung	49
Regel Nr. 3: Jedes Gehirn ist anders verdrahtet.	
Aufmerksamkeit	75
Regel Nr. 4: Langeweile ist der Feind der Aufmerksamkeit.	
Kurzzeitgedächtnis	105
Regel Nr. 5: Wiederholung stärkt das Gedächtnis.	
Langzeitgedächtnis	135
Regel Nr. 6: Wiederholen, wiederholen, wiederholen.	
Schlaf	167
Regel Nr. 7: Wer gut schläft, kann gut denken.	
Stress	191
Regel Nr. 8: Stress verändert das Lernen.	

Mit allen Sinnen	223
Regel Nr. 9: Alle unsere Sinne wollen angeregt werden.	
Sehen	251
Regel Nr. 10: Das Sehen übertrifft alle anderen Sinne.	
Geschlechter	277
Regel Nr. 11: Das Gehirn ist geschlechtsspezifisch.	
Entdeckungen	301
Regel Nr. 12: Der Mensch kommt als Forscher zur Welt.	
Danksagung	325
Index	327