

Inhalt

Über den Autor	9
Zum Start	11
1. Das Gehirn ist erst einmal, wie es nun einmal ist	17
1.1 Steinzeitliche Verhaltensgrundmuster wirken bis heute	19
1.2 Der Mensch kommt nicht als unbeschriebenes Blatt auf die Welt	21
1.3 Das Gehirn ist ein Sparfuchs	22
1.4 Informationsflut – Hirn schlägt Computer	23
1.5 Nicht der Verstand, Emotionen sind der Schrittmacher unseres Lebens	25
1.6 Die Trennung von Körper und Geist ist überholt	26
1.7 Erinnerungen prägen unsere Identität	28
1.8 Selbst ist das Hirn – Selbstheilungskräfte reparieren das Gehirn	31
2. Fünf Leistungsturbos für leichteres Lernen und mentale Fitness	33
2.1 Geistig fit mit Genuss – Brainfood	35
2.2 Bewegung lässt die Neuronen sprießen	41
2.3 Aufräumen, wegräumen, abspeichern. So macht Schlaf mental fit	45
2.4 Step by step ist das neue schnell	48
2.5 Vielen nicht bekannt: geistige Power durch Aufmerksamkeitsouveränität	53

3. Das Gehirn hat keine Speichertaste – Lern- und Entwicklungsprozesse neu betrachten	57
3.1 Raus aus negativen Informations- und Denkspiralen	60
3.2 Verborgene Talente wecken	65
3.3 Lernprinzipien für mehr Lernerfolg	69
3.4 Lernen bedeutet verstehen	74
3.5 Digitales Lernen: Erkenntnisse nach dem ersten Hype	79
4. Pausen und andere Beschleuniger der Neuroplastizität	87
4.1 Die unterschätzte Kraft der Pause	89
4.2 Neugierde – der zu wenig beachtete Treiber für Lernende	94
4.3 Leistungsturbo »Handy aus«: digitale Reizreduktion für neue Denkräume	100
4.4 Handyfasten und digitale Entgiftung	105
4.5 Stimmt dein Glücksbarometer?	109
4.6 Leistungs- und Zufriedenheitsturbo durch gute Entscheidungen	115
4.7 Anfangen können – ein unterschätzter Brainpowerfaktor	121
4.8 Neuropsychologische Wege, um sich und andere zu verändern	126
5. Die schönste Form des Gehirnjoggings: Gemeinsamkeit und Beziehungen	137
5.1 Gemeinsam mehr erreichen	139
5.2 Richtig gesagt ist richtig verstanden?	144
5.3 Die andere Seite von Gemeinsamkeit: Konflikte erkennen und lösen	150
5.4 W.n.i.r.i.t.m.r	156
5.5 Wenn gemeinsame Projekte scheitern	163

5.6 Gut für die mentale Fitness: sozialer Klebstoff	167
5.7 Das schlechte Gewissen: Beziehungskiller oder gesellschaftliche Norm?	171
5.8 Bilder – die Sprache des Gehirns nutzen, auch fürs Gehirnjogging	176
6. Das sagt die Neurowissenschaft zu mentaler Fitness	181
6.1 Forever young	183
6.2 So halten Sie Ihr Gehirn auf Trab	188
6.3 Wir können stumpfe Routinen und lästige Gewohnheiten ablegen	193
6.4 Wie wir Zeitfresser abschaffen und mehr sinnvolle Zeit gewinnen	198
6.5 Das eigene Stresstoleranzfenster kennen und nutzen	202
7. Konzentriert und mit neuem Köpfchen das Leben angehen	207
Literatur	215