

# Inhalt

<b>Über den Autor .....</b>	9
<b>Zum Start .....</b>	11
<b>1. Das Gehirn ist erst einmal, wie es nun einmal ist .....</b>	17
1.1 Steinzeitliche Verhaltensgrundmuster wirken bis heute .....	19
1.2 Der Mensch kommt nicht als unbeschriftenes 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
<b>2. Fünf Leistungsturbos für leichteres Lernen und mentale Fitness .....</b>	33
2.1 Geistig fit mit Genuss – Brainfood .....	35
2.2 Bewegung lässt die Neuronen spritzen .....	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 Aufmerksamkeitssouveränität .....	53

<b>3. Das Gehirn hat keine Speichertaste – Lern- und Entwicklungsprozesse neu betrachten .....</b>	<b>57</b>
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
<b>4. Pausen und andere Beschleuniger der Neuroplastizität .....</b>	<b>87</b>
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
<b>5. Die schönste Form des Gehirnjoggings: Gemeinsamkeit und Beziehungen .....</b>	<b>137</b>
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.ni..ri.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
<b>6. Das sagt die Neurowissenschaft zu mentaler Fitness .....</b>	<b>181</b>
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
<b>7. Konzentriert und mit neuem Köpfchen das Leben angehen .....</b>	<b>207</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>215</b>