

Inhalt

Vorwort von Dr. Paul Dennison	7
Einführung	9
Warum wir viel Wasser trinken sollten	10
Das BRAIN-GYM®-Kurzprogramm	11
Verzeichnis der Berufsbereiche	15
Buchhaltung	16
Computerprogrammierung	18
Datenverarbeitung	20
Kundendienst	21
Leistungs- und Kontrollfunktionen	22
Management	24
Öffentlichkeitsarbeit	26
Sekretariatsaufgaben	27
Technische Aufgaben	29
Telefonmarketing	30
Texte verfassen, redigieren, Korrektur lesen	32
Verkauf	34
Versand und Annahme von Lieferungen	36
Verwaltungsassistentz	38
Verzeichnis einzelner beruflicher Anforderungen	41
Die BRAIN-GYM®-Übungen	51
Alphabet-Acht	52
Armaktivierung	54
Balancepunkte	55
Bauchatmen	56
Beckenschaukel	57
Denkmütze	58
Elefant	59
Energetisierer	60
Energiegähnen	61
Erden	62
Erdpunkte	63

Eule	64
Fußpumpe	65
Gehirnpunkte	66
Hook-ups	67
Liegende Acht	68
Nackenrollen	69
Positive Punkte	70
Raumpunkte	71
Schwerkraftgleiter	72
Simultanzeichnen	73
Überkreuzbewegung	74
Wadenpumpe	75
An ein X denken	76

Anhang:

Überblick über empirische Forschungsergebnisse zu BRAIN-GYM®	77
Informationen über Kurse und Beratung zu Edu-Kinestetik und BRAIN-GYM®	80
Literaturhinweise	81
Über die Autoren	83