

# Inhalt

<b>Warum unser Gehirn Bewegung braucht</b>	<b>5</b>
▪ Klein, aber oho: das Organ der Superlative	6
▪ Aus links und rechts mach eins: besser denken mit Gehirnintegration	7
▪ Lernen – jeden Tag, ein Leben lang	11
▪ Bewegung und Sport: Frischekicks fürs Gehirn	13
<b>Schlecht fürs Gehirn: Stress</b>	<b>19</b>
▪ Warum Stress das Denken lähmt	20
▪ Wie Körper und Geist auf Stress reagieren	22
▪ Stresssignale rechtzeitig erkennen	24
▪ Eine Frage der Wellenlänge: Wie Gehirnfrequenzen unser Denken beeinflussen	28
▪ Konzentration, bitte!	32
▪ Pause! Vom Nonstop-Modus zum gesunden Rhythmus	38
<b>Brainmoves®: Bewegungsfitness für die grauen Zellen</b>	<b>47</b>
▪ Leichter lernen, besser konzentrieren durch Gehirntraining	48
▪ Was sind Brainmoves®?	49
▪ Die positiven Effekte der Gehirngymnastik	51
▪ Von A wie Augenyoga bis Z wie Zahlensalat: Übungen, die Ihr Hirn in Schwung bringen	52

<b>Brain-Relax: Entspannung fürs Gehirn</b>	<b>75</b>
▪ Warum Entspannung und Regeneration so wichtig für unser Gehirn sind	76
▪ Wie Sie Ihr Gehirn auf Entspannung programmieren	79
▪ Schlafen Sie gut!	81
▪ Feel-good-Übungen zur gehirngerechten Spontanentspannung	87
<b>Brain-Kits: Fitnessprogramme für den Alltag</b>	<b>99</b>
▪ Gehirntraining à la carte oder doch lieber das Menü? Sie entscheiden!	100
▪ Brain-Kit für 1 Minute – Fresh-up	101
▪ Brain-Kit für 2 Minuten – Relax	102
▪ Brain-Kit für 5 Minuten – Basic	103
▪ Brain-Kit für 10 Minuten – Premium	104
▪ Maßgeschneidert: Ihr ganz persönlicher Trainingsplan	105
<b>Anti-Aging fürs Gehirn</b>	<b>109</b>
▪ Geistig fit auch im Alter	110
▪ Arbeitswelt 4.0 – wohin geht die Reise?	111
▪ Langfrist-Strategien für ein leistungsfähiges Gehirn	112
▪ Ein erfülltes Leben – in jedem Alter	122
▪ Stichwortverzeichnis	124