

Inhalt

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

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