

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