

Inhalt

Teil I: Wege des Erkennens

Kapitel 1:	Lernen geschieht nicht nur in unserem Kopf	9
Kapitel 2:	Neurale Netzwerke – extra breite Straßen für unsere Entwicklung	17
Kapitel 3:	Unsere Sinneswahrnehmung	33
Kapitel 4:	Die Rolle der Emotionen	60
Kapitel 5:	Verbindungen herstellen – ein Schlüssel zum Lernen . .	89

Teil II: Bewegung macht klug

Kapitel 6:	Bewegung und Lernen	127
Kapitel 7:	Bewegungsübungen, die das Lernen fördern	144

Teil III: Unsere Lernsysteme hegen und pflegen

Kapitel 8:	Was läuft falsch?	175
Kapitel 9:	„Treibstoffe“ fürs Gehirn: Wasser und Sauerstoff	183
Kapitel 10:	Gesunde „Rohstoffe“ für den Körper: ausgewogene Ernährung	200
Kapitel 11:	Lernstörungen und die Bedeutung des Gleichgewichtsorgans	207
Kapitel 12:	Auswirkungen von Stress auf das Lernen	214
Kapitel 13:	Einseitige Unterrichtsmethoden und fragwürdige Etiketten	240
Kapitel 14:	Mit Medikamenten gegen Hyperaktivität?	269
Kapitel 15:	Auf der Suche nach Vorbildern	279

Anhang

Danksagungen	293
Quellenverzeichnis	295
Abbildungsverzeichnis	321
Stichwortverzeichnis	325
Über die Autorin	331