

Inhalt

Vorwort	11
1 Einleitung: Willkommen im 21. Jahrhundert!	13
1.1 Sprechen Sie manchmal mit Ihrem Gehirn?	14
1.2 Fragen über Fragen	18
1.3 Die drei wichtigsten Faktoren für geistige Gesundheit ein Leben lang	19
2 Das Gehirn – ein Wunderwerk der Natur!	23
2.1 Schwerer Brocken oder Leichtgewicht?	24
2.2 Immer schön weiteratmen	25
2.3 Energieeffizienz-Klasse A++	26
2.4 Wasser marsch!	27
2.5 Wir fahren auf der Datenautobahn	28
3 Das Gehirn im Zeitalter Stress	35
3.1 Fühlen Sie sich reizüberflutet?	35
3.2 Nur die Spitze des Eisbergs	38
3.3 Die richtige Frequenz finden (Gehirnwellen steuern)	42
3.4 Wie komme ich in den Alphazustand (»in den Flow«)?	46
3.5 Die wertvolle Aufmerksamkeit und andere Stressoren	51
3.6 Ablenkung und ihre Folgen	54

3.7	Gehirn und Körper unter Stress	58
3.8	Ständig unter Strom: Vom Distress zum Eustress	66
4	Gehirnhemisphären – Zwei Teams im Kopf	71
4.1	Gehirnhemisphären	71
4.2	Reaktion unter Stress	75
4.3	Gehirnhemisphären und Dominanzen	76
4.4	Links oder rechts?	78
4.5	Hören Sie mal	84
4.6	Zeigt her eure Füße	86
4.7	Ich sehe was, was du nicht siehst	88
4.8	Kreuzdominanzen	91
4.9	Dominanzprofile	92
5	Das Who is Who im Gehirn (Die wichtigsten Hirnareale)	95
5.1	Gestatten, Ihre Majestät Königin Amygdala – die Angstzentrale	95
5.2	Professor Hippocampus – unsere Gedächtniszentrale	102
5.3	Der »Motivator und Suchtexperte« Nucleus Accumbens – die Belohnungszentrale	106
5.4	Spieglein, Spieglein an der Wand ... Empathiefähig?!	110
5.5	Die wichtigsten Hormone und Neurotransmitter	114
6	Butter bei die Fische – Übungen und visuelle Reminder zur täglichen Gehirnfitness	117
6.1	Wie wir Wissen speichern	117
6.2	Visuelle Reminder – die tägliche Erinnerung	118
6.3	Heute gebe ich der Königin frei	125
6.4	Heute lasse ich mein Seepferdchen schwimmen	135

6.5	Heute benutze ich meine NICHT-dominante Seite	141
6.6	Heute bin ich mein eigener Schiedsrichter	153
6.7	Heute bin ich mein eigener Straßenbauer	159
6.8	Heute mache ich eins nach dem anderen	163
7	Schlussgedanken	169
8	Häufig gestellte Fragen	171
	Dank	177
	Anmerkungen	179
	Literaturhinweise	183
	Verzeichnis der Übungen und Aufgaben	185
	Die Autorin	187