

---

# Inhalt

---

Vorwort	7
<b>WARUM?</b>	9
Definitionen	9
Was verstehst du unter Gleichgewicht?	9
Was unterscheidet Gleichgewichtssinn und Balancefähigkeit?	10
Was verstehst du unter dem Begriff Nervensystem?	11
Warum ist Gleichgewicht im Alltag wichtig?	13
Woran erkennst du Auffälligkeiten im Gleichgewicht?	15
Was ist Neurozentriertes Training?	17
Motivation	20
Was ist dein persönliches Warum?	21
Wie schaffst du eine neue Gewohnheit?	24
Warum schon zwei Minuten am Tag genügen	29
Warum kleine Schritte besser sind als große Sprünge	30
Tests	31
Wie gut ist dein Gleichgewicht?	31
<b>WIE?</b>	49
Grundlagen	49
Was sind die bewegungssteuernden Systeme?	50
Was macht das Gleichgewicht?	51
Welche Rolle spielt das Nervensystem?	52

Das Gehirn	58
Was passiert in den unterschiedlichen Gehirnbereichen?	58
Welche Rolle spielt das Kleinhirn?	60
Was sind »Landkarten im Kopf«?	63
Was unterscheidet bewusste und unbewusste Steuerung?	64
Wie nimmst du ganz natürlich eine neutrale Körperhaltung ein?	68
Das Gleichgewichtsorgan	70
Wie funktioniert das Gleichgewichtsorgan?	71
Welchen Einfluss hat deine Atmung auf dein Gleichgewicht?	74
Welchen Einfluss haben deine Augen auf dein Gleichgewicht?	76
Welchen Einfluss hat deine Bewegung auf dein Gleichgewicht?	79
<b>WAS?</b>	81
Trainingsprotokoll: Test, Übung und Re-Test	81
Wie entscheidest du dich für die richtigen Übungen?	86
Wieso sind Re-Tests wichtig?	90
Wie kannst du noch individueller trainieren?	91
<b>Übungen</b>	92
Was du direkt umsetzen kannst	136
Meine Top 3	138
Individualisierte Übungen für optimales Training	140
Ein paar Worte zum Schluss	143
Übersicht aller Tests und Übungen	144
Über die Autorin	157