

# Inhalt

|           |   |    |
|-----------|---|----|
|           | <b>Interview mit Hirnforscher Prof. Gerald Hüther</b> ..... | 5  |
|           | <b>Einführung</b> .....                                     | 25 |
| <b>1.</b> | <b>Das Wunder Gehirn</b> .....                              | 31 |
| 1.1.      | Das dreiteilige Gehirn .....                                | 35 |
| 1.1.1     | Das Stammhirn .....   | 36 |
| 1.1.2     | Das limbische System .....                                  | 36 |
| 1.1.3     | Das Großhirn .....  | 36 |
| 1.2       | Die zwei Hälften unseres Großhirns .....                    | 40 |
| 1.2.1     | Spezialisierung des Großhirns bei Kindern .....             | 45 |
| 1.2.2     | Linkshändigkeit .....                                       | 48 |
| 1.2.3     | Übungen zur Koordination der Gehirnhälften .....            | 50 |
| <b>2.</b> | <b>Lernen und Emotionen</b> .....                           | 59 |
| 2.1       | Lernen und Motivation .....                                 | 61 |
| 2.2       | Denk- und Lernblockaden abbauen .....                       | 64 |
| 2.3       | Positive und negative Verstärkung .....                     | 67 |
| 2.4       | Entspannungstechniken .....                                 | 69 |
| 2.4.1     | Die progressive Muskelentspannung nach Jacobson .....       | 70 |
| 2.4.2     | Weitere Entspannungstechniken für Kinder .....              | 72 |
| 2.5       | Richtiges Atmen – müheloses Lernen .....                    | 72 |
| 2.5.1     | Die Bauchatmung .....                                       | 73 |
| 2.5.2     | Wechelseitige Nasenatmung .....                             | 74 |
| 2.5.3     | Körperreisen .....  | 75 |
| 2.5.4     | Kindgerechte Atemübungen .....                              | 76 |

|           |  |     |
|-----------|--|-----|
| <b>3.</b> | <b><i>Die logischen Ebenen des Lernens und der Veränderung</i></b> . . . | 79  |
| 3.1       | Umwelt. . . . .  | 82  |
| 3.2       | Verhalten . . . . .  | 82  |
| 3.3       | Fähigkeiten . . . . .  | 83  |
| 3.4       | Glaubenssätze, Überzeugungen, Werte . . . . .                            | 83  |
| 3.5       | Identität . . . . .  | 84  |
| <b>4.</b> | <b><i>Das Gedächtnis und seine Funktionen</i></b> . . . . .              | 87  |
| 4.1       | Das Ultrakurzzeitgedächtnis . . . . .                                    | 91  |
| 4.2       | Das Kurzzeitgedächtnis . . . . .   | 94  |
| 4.3       | Das Langzeitgedächtnis . . . . .   | 98  |
| 4.4       | Ähnlichkeitshemmung . . . . .  | 102 |
| 4.5       | Die Lernkartei . . . . .   | 104 |
| <b>5.</b> | <b><i>Was Sie noch über Ihr Gehirn wissen sollten</i></b> . . . . .      | 113 |
| 5.1       | Das Gehirn ist träge . . . . .   | 115 |
| 5.2       | Das Gehirn langweilt sich schnell . . . . .                              | 116 |
| 5.3       | Reizüberflutung verhindert optimales Lernen . . . . .                    | 118 |
| 5.4       | Gedankenblitze . . . . .   | 119 |
| <b>6.</b> | <b><i>Umweltbedingungen für richtiges Lernen</i></b> . . . . .           | 123 |
| 6.1       | Brainfood – Futter für das Gehirn . . . . .                              | 125 |
| 6.2       | Beleuchtung . . . . .  | 127 |
| 6.3       | Körperhaltung . . . . .  | 128 |
| 6.4       | Musik als bedeutender Bestandteil des Lernens . . . . .                  | 129 |
| 6.5       | Bewegung . . . . .   | 131 |
| 6.6       | Träumen, Schlaf und Merkfähigkeit . . . . .                              | 132 |
|           | <b><i>Anhang</i></b> . . . . .   | 135 |
|           | Checkliste für intelligentes Lernen . . . . .                            | 136 |