

# 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