

Inhalt

Kapitel 1: Den Kurs abstecken	9
Zur Einführung	11
Einleitung	16
Kapitel 2: Die Ausrüstung überprüfen	27
Wo stehen Sie im Moment?	29
Was ist Ihr Ziel?	30
Wie Sie Ihren Fortschritt messen können	31
Ihr persönliches Gehirnorganisationsprofil	36
Starten Sie Ihren Motor mit den <i>Schnellen Sechs</i>	40
Kapitel 3: Die Hindernisse erkennen	43
Eine genauere Betrachtung des Phänomens Stress	45
Was passiert bei Stress?	49
Die Hindernisse überwinden	54
Kapitel 4: Die Batterie aufladen	59
Die Elektrizität des Körpers balancieren	61
Kapitel 5: Kommunikation: Vom Gehirn zum Körper	69
Wie das Gehirn mit dem Körper kommuniziert	71
Wie das Gehirn arbeitet	73
Wie das Gehirn kommuniziert	75
Das Ganze ist viel mehr als die Summe der Einzelteile	83
Was bedeutet das für Sie?	86
Kapitel 6: Die Emotionen balancieren	87
Nicht alles passiert im Kopf	89
Kapitel 7: Kommunikation: Vom Körper zum Gehirn	99
Wie der Körper kommuniziert	101
Kapitel 8: Das Zusammenspiel von Gehirn und Körper optimieren	109
Machen Sie sich startklar für volle Leistung!	111
Kapitel 9: Die Sinne schärfen	125
Seien Sie „scharf-sinnig“!	127
Sehen	130
Hören	135
Kapitel 10: Feinabstimmung	143
Die Feinmotorik	145

Kapitel 11: Das Gelernte in die Tat umsetzen	151
Den Weg zu Ende gehen	153
Machen Sie es sich so leicht wie möglich	154
Alles zusammen: 10 Schritte, die viel verändern	159
Kapitel 12: Schlusswort	177
Sie können es schaffen	179
Anhang	181
Anmerkungen	183
Literaturverzeichnis	187
Stichwortverzeichnis	189
Über die Autorin und die Illustratorin	191