

CHRISTIANE STENGER

**LASSEN SIE
IHR **HIRN**
NICHT
UNBEAUF SICHTIGT!**

**GEBRAUCHSANWEISUNG
FÜR IHREN KOPF**

**CAMPUS VERLAG
FRANKFURT/NEW YORK**

Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1	
My brain is like a roller coaster oder: Welcher Film läuft hier eigentlich?	11
Kapitel 2	
Denken übers Denken!	33
Kapitel 3	
Wer bin ich, wenn ich im Neuland bin? Information Overkill	57
Kapitel 4	
Der Weg zu mehr Effizienz? Multitasking	78
Kapitel 5	
Lernen Sie tauchen! Bewusstsein und Achtsamkeit	87
Kapitel 6	
Ich schaff das, ich schaff das! Stress und optimale Leistungsfähigkeit	101
Kapitel 7	
Wer zu spät kommt, den bestraft das Hirn? Zeitmanagement	114

Kapitel 8	
Morgen fang ich an!	
Motivation und Disziplin	134
Kapitel 9	
Soll ich oder soll ich nicht?	
Entscheidungen treffen	152
Kapitel 10	
Ich hab ein Haus, ein Äffchen und ein Pferd, nur keine ...	
Kreativität und Produktivität	172
Kapitel 11	
Ruhe bitte!	
Konzentration und Aufmerksamkeit	193
Kapitel 12	
Einfluss von Schlaf, Bewegung und Brainfood:	
Bodytraining	205
Kapitel 13	
Und wie merke ich mir das alles?	
Lernen und Erinnern	222
Kapitel 14	
Für Eilige	237
Danke	241
Anmerkungen	242
Literatur	251