

# Inhalt

Der Gehirnsportler – Hier tanken Sie auf!	7
---	---

---

## **Teil A Theorie**

---

1. Sie wollen wissen, was Ihnen der Gehirnsportler bietet? Hier ein kleiner Vorgeschmack – probieren Sie es aus!	9
2. Was bringt die Gehirnaktivierung?	13
3. Das Gehirn als erfolgreiches Unternehmen	14
4. Brain Sport, die sportliche Gehirnaktivierung	22
5. Selfmade Motivation, die mentale Gehirnaktivierung	24

---

## **Teil B Praxis**

---

1. Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Trainingsablauf	28
2. Ein Beispiel zum Kennenlernen – 1. Trainingstag	33

---

### **3. Brain Sport in der Praxis**

---

3.1. Das 20 Wochen Trainingsprogramm	36
3.2. Quick Tipps	53
3.3. Quick Tipp Baukasten	64

---

### **4. Trainingsprogramm für Selfmade Motivation**

---

4.1. Kopfkino	68
4.2. Freude auf Abruf	87
4.3. Das Gehirnsportler Book	88

---

---

<b>Teil C Nutzen</b>	89
1. Für Menschen, die einfach nur zufrieden und glücklich leben wollen	91
2. Für Menschen, die berufliche Herausforderung suchen	94
3. Für Arbeitssuchende und Wiedereinsteiger	96
4. Für Alleinerziehende	100
5. Für Studierende	102
6. Für gestresste Menschen	105
7. Für Menschen ab 50 Jahren	107
8. Für Menschen mit Krankheiten	109
<hr/>	
Mein Gehirnsportler Book	113
Literaturnachweis	132
Ausblick in die Zukunft	134

---