



Online- Material zu diesem Buch

- 6 visuelle Reminder
(»Seepferdchen«, »Königin Amygdala«, »Dominanzen«, »Schiedsrichter«, »Straßenbauer« und »Trichter«)
- Vorlage Dominanzprofil
- Vorlage Augenklappe
- ABC-Hand-Fuß-Koordination

BEWEGUNG hat Macht
BEWEGUNG macht den
MENSCHEN

Heidrun Link

Für alle Menschen
Für die Gesundheit

Vorwort

Gehirn an - Stress aus

Eigentlich unlogisch, sagen viele, wenn sie diesen Titel lesen. Denn um Stress abzubauen, muss ich doch mein Gehirn abschalten. Oder etwa nicht?

Ich bin der Meinung, nein, der absoluten Überzeugung: Ich muss mir selbst darüber bewusst sein, was »da oben« in meinem Kopf passiert und vor allem, was wir da Wunderbares mit uns herumtragen,

24 Stunden am Tag, 365 Tage im Jahr! Erst wenn ich dieses Bewusstsein habe, kann ich an meiner eigenen Stressprävention und somit an meiner Balance, Konzentration und Gesundheit arbeiten. Das ist auch das, was ich seit vielen Jahren mit den Menschen, denen ich in meiner Arbeit begegne, erlebe. Ich wünsche mir von Herzen, dass ich genau das auch bei Ihnen erreiche.

In einfacher Sprache, so dass es auch für diejenigen unter Ihnen verständlich ist, die keine Neurowissenschaftler sind, und mit vielen Bildern, Übungen, Tipps und Tricks sowie Anregungen zum

Reflektieren, Aufschreiben,
Ausschneiden und Ausmalen, soll es
für Sie und Ihre Schaltzentrale ein
wichtiger Begleiter werden. Ich
selbst bin keine
Neurowissenschaftlerin, ich habe
mich nur vor vielen Jahren in die
Neurowissenschaft verliebt. Sie hat
mich voll im Griff! Seither schaffe ich
es nicht mehr, ohne irgendein
Fachbuch aus dem Haus zu gehen.
Ich nutze jede freie Minute, um mich
mit der meiner Meinung nach
spannendsten und faszinierendsten
Wissenschaft, die es gibt, zu
beschäftigen.

Am Anfang habe ich vieles nicht
verstanden, musste so einiges