

Christiane Stenger

Lassen Sie Ihr Hirn nicht unbeaufsichtigt!

Gebrauchsanweisung für Ihren Kopf

2014, Klappenbroschur, 224 Seiten

D 17,99 € / A 18,50 € / CH 25,90 Fr.

ISBN 978-3-593-50012-6

Erscheinungstermin: 14. August 2014

Auch als E-Book erhältlich.

Wie arbeitet das menschliche Gehirn? Das weiß niemand besser als Gedächtnisstar Christiane Stenger. Sie zeigt, wie man seinen Kopf effizienter nutzen kann.

Das menschliche Gehirn ist unfassbar komplex und faszinierend, jeden Tag leistet es Erstaunliches. Und trotzdem kennt wohl fast jeder die leidigen Prokrastinations-, Überforderungs- und Blockadefallen. Sogar die erfolgreiche Gedächtniskünstlerin Christiane Stenger scheitert bisweilen an sich selbst. In ihrem neuen Buch geht sie den Ursachen auf den Grund. Sie erklärt, wie das Gehirn funktioniert und was in ihm passiert, wenn es sich während der Arbeit trotz drängender Deadline von Facebook und Co ablenken lässt. Denn trotz seiner Leistungsfähigkeit und enormen Kapazitäten hat auch das Gehirn so seine ganz eigenen Macken. Wie man seinen Kopf dennoch effektiv nutzen kann, beschreibt Stenger in ihrer spannenden Forschungsreise durch das menschliche Gehirn.

Die Autorin zeigt, wie sich die Erkenntnisse der Hirnforschung in die Praxis umsetzen lassen und wie die Funktionen des Geistes effektiver genutzt werden können. Nicht, um absolut perfekt zu werden, aber doch etwas genialer im Alltag. Wie lässt sich etwa die tägliche Informationsflut besser bewältigen? Ist Multitasking wirklich ein Weg zu mehr Effizienz oder vielleicht doch nur ein Mythos? Was bringen Zeitmanagementtechniken, was Meditationsübungen? Welche Lernstrategien sind tatsächlich Erfolg versprechend? Welchen Einfluss haben Sport, Ernährung und Schlaf wirklich auf die Gehirnleistung? Wie bringt man sein Hirn dazu, neue Wege einzuschlagen? Was geht im Gehirn vor, wenn wichtige Entscheidungen zu treffen sind?

Das Buch enthält viele Tests, Trainingsübungen und natürlich die einzigartigen Visualisierungen von Christiane Stenger. Die Leserinnen und Leser erfahren von der populären Gedächtnisexpertin alles, was sie über die Funktionsweise ihres Gehirns wissen müssen und können so künftig konzentrierter, effizienter und zugleich entspannter arbeiten. Darüber hinaus erhalten sie unterhaltsame Einblicke in den Arbeitsalltag der Autorin, die von ihren persönlichen Erfahrungen berichtet.

Die Autorin

Christiane Stenger, Jahrgang 1987, ist der Inbegriff der Überfliegerin. Sie hat in Rekordzeit ihr Abitur gemacht und studiert, ist heute erfolgreiche Speakerin, Coach und moderiert ganz nebenbei noch eine Sendung bei ZDFneo. Die mehrfache Gedächtnisweltmeisterin weiß nicht nur, wie man Wissen sammelt, sondern auch, wie man es im Kopf behält.

Kontakt

Margit Knauer, 069-976516-21, knauer@campus.de

Inga Hoffmann, 069 976 516-22, hoffmann@campus.de