




Brain-Tuning - schneller. schlauer. konzentrierter

Brain-Tuning - schneller. schlauer. konzentrierter
Seit den Anfängen des "Gehirnjogging" in den frühen Achtzigerjahren hat die Wissenschaft zahlreiche neue Erkenntnisse über die Arbeitsweise des Gehirns gewonnen. Vieles hat sich bestätigt, manche weit verbreiteten Aussagen konnten allerdings widerlegt werden. Die Psychologen Dr. Siegfried Lehr und Peter Sturm haben in ihrem neuen Buch den aktuellen Stand der Forschung zusammen gefasst und zeigen, mit welchen wissenschaftlich erprobten Methoden die Leistungsfähigkeit des Gehirns trainiert werden kann. Kein Organ des menschlichen Körpers ist so flexibel wie das Gehirn. Eine Eigenschaft, die wir gezielt nutzen können, um unser Gehirn an die Anforderungen der modernen Wissens- und Informationsgesellschaft auszurichten. Das moderne Brain-Tuning geht weit über das einfache Gedächtnistraining hinaus. Mit einfachen und an Effizienz kaum überbietbaren körperlichen und geistigen Maßnahmen lässt sich die Leistungsfähigkeit unseres Denkkorgans messbar erhöhen und führt gleichzeitig zu einer höheren psychischen Stabilität, mehr Lebensqualität und einem gesünderen und längerem Leben. Studien an über 10.000 Personen bestätigen die Wirksamkeit von Brain-Tuning nachweislich. In wenigen Wochen wurden die Teilnehmer schneller, schlauer und konzentrierter. Die Leistungskapazität stieg im Mittel der Gruppen bis 50 %, der IQ um 18 Punkte. Relativ viele Personen gelangten in wenigen Wochen vom Niveau der geistigen Normalbegabung auf das der Hochbegabung. Dieser Effekt ließ sich über alle Altersgruppen und Bildungsniveaus feststellen. Von Schülern, Auszubildenden, Studenten, Berufstätigen bis hin zu Ruheständlern. Diese bemerkenswerten Verbesserungen wurden bei Gruppen gemessen, die das Geistig fit-Programm angewendet haben. Ein individueller Zuschnitt von Brain-Tuning auf die persönlichen Bedürfnisse führt erfahrungsgemäß zu noch besseren Ergebnissen. Brain-Tuning - Fast jeder von uns hätte gerne eine schnellere Auffassungsgabe, wäre gerne etwas intelligenter und weniger vergesslich. Gerade in Zeiten von steigender Komplexität und stetig wachsendem Informationsfluss wird die lebenslange geistige Fitness immer bedeutsamer. Mit BRAIN-TUNING liefern die Psychologen Siegfried Lehr und Peter Sturm das wohl aktuellste und am besten erprobte Know-how, damit Sie Ihre grauen Zellen auf Trab bringen können. Denn die in diesem Buch vorgestellten Maßnahmen und Übungen wurden über Jahrzehnte wissenschaftlich auf ihre Wirksamkeit hin evaluiert und sind von der modernen Neurobiologie belegt. Und nur was diesen Überprüfungen standgehalten hat, fand Einzug in dieses Buch. BRAIN-TUNING liefert Ihnen einfache und funktionierende Maßnahmen, mit denen Sie positive Wirkungen auf vielen geistigen Ebenen erzielen werden. Berufstätige, Schüler, Studenten und selbst Ruheständler können mit BRAIN-TUNING Wahrnehmung, logisches Denken und die Gedächtnisleistung um bis zu 50 Prozent steigern. Siegfried Lehr, Peter Sturm - BRAIN-TUNING - schneller - schlauer - konzentrierter - Weil dein Gehirn mehr kann - BusinessVillage - September 2013 - 254 Seiten - ISBN 978-3-86980-230-5 - 24,80 Eur[D] / 25,50 Euro [A] - <http://www.businessvillage.de/BRAIN-TUNING/eb-927.html> - Autorenvita - Der Dipl.-Psychologe Dr. Siegfried Lehr lehrte lange Jahre an der Universität Erlangen Medizinische Psychologie. Er ist seit 1997 Präsident der internationalen Gesellschaft für Gehirntraining e.V. (GfG). Die von ihm entwickelten Intelligenztests und eine informationspsychologische Intelligenztheorie sind Basis des Gehirnjoggings, aus dem sich das mentale Aktivierungstraining (MAT) und das Arbeitsspeicher-Management entwickelt haben. Peter Sturm, Dipl.-Psych., ist Mitbegründer der internationalen Gesellschaft für Gehirntraining e.V. (GfG) und Leiter der Trainerausbildung in der GfG. Nach einer Tätigkeit bei der Unternehmensberatung Roland Berger gründete er ein Institut für Marktpsychologie. Seit 1975 unterstützt er die Verbreitung medizinpsychologischer Tests, seit Mitte der 80er-Jahre auch die Entwicklung wissenschaftlich fundierter Programme zur Förderung der mentalen Leistungsfähigkeit. Über BusinessVillage - BusinessVillage ist der Verlag für die Wirtschaft. Mit dem Fokus auf Business, Psychologie, Karriere und Management bieten wir unseren Lesern aktuelles Fachwissen für das individuelle und fachliche Vorankommen. Renommierte Autoren vermitteln in unseren Sach- und Fachbüchern aktuelle, fundierte und verständlich aufbereitete Informationen mit Nutzwert. - Presseanfragen - Sie haben Interesse an honorarfreien Fachbeiträgen oder Interviews mit unseren Autoren? Gerne stellen wir Ihnen einen Kontakt her. Auf Anfrage erhalten Sie auch Besprechungsexemplare, Verlosungsexemplare, Produktabbildungen und Textauszüge. - BusinessVillage GmbH - Reinhäuser Landstraße 22 - 37083 Göttingen - E-Mail: redaktion@businessvillage.de - Tel: +49 (551) 20 99 104 - Fax: +49 (551) 20 99 105 - 

Pressekontakt

BusinessVillage GmbH

37083 Göttingen

redaktion@businessvillage.de

Firmenkontakt

BusinessVillage GmbH

37083 Göttingen

redaktion@businessvillage.de

Weitere Informationen finden sich auf unserer Homepage