

INHALT

Vorwort	8
1 Genesis	14
2 Bewegung macht Hirn!	22
3 Typisierung	28
4 Raus aus der Komfortzone!	36
5 Motivation	40
6 Voraussetzungen für einen klaren Verstand	42
6.1 Motorische Plastizität – wie beweglich ist die Ansteuerung unseres Körpers?	42
6.2 Kognitive Plastizität – wie beweglich sind unsere Gedanken?	44
6.3 Emotionale Plastizität – wie beweglich sind unsere Gefühle?	45
7 Sieben Chancen für mehr Lebensqualität!	46
7.1 Unfallfreie Körperbewegung	46
7.2 Ich sehe was, was du nicht siehst! – Wahrnehmung fördern!	49
7.3 Online sein – das Gehirn fordern!	54
7.4 Stress – lass nach! Erholung ist notwendig!	56
7.5 Neues erleben – neugierig bleiben	62
7.6 Spaß haben	63
7.7 Sinnvolle Ernährung	64
7.8 Fazit	73
8 Der Life-Kinetik®-Baukasten	76
9 Das Life-Kinetik®-Ziel	78

10 Die Ressourcen	80
10.1 Wo ist was?	80
10.2 So funktioniert die Schaltzentrale	81
10.3 Die Entschlüsselung des Gehirns	85
10.4 Die Life-Kinetik®-Gehirneinteilung	86
10.5 Fazit	89
11 Die Life-Kinetik®-Trainingsbereiche	90
11.1 Gut ausgeprägte flexible Körperbeherrschung	91
11.1.1 Die Bewegungsbasis	99
11.1.2 Der Bewegungswechsel	100
11.1.3 Die Bewegungskette	101
11.1.4 Der Bewegungsfluss	102
11.1.5 Alltagstipps	104
11.2 Optimierte Wahrnehmung	108
11.2.1 Visuelle Wahrnehmung	110
11.2.2 Auditiv Wahrnehmung	125
11.2.3 Vestibuläre Wahrnehmung	130
11.2.4 Taktile Wahrnehmung	134
11.2.5 Was macht Life Kinetik® in diesen Bereichen?	138
11.2.6 Alltagstipps	141
11.3 Effektive kognitive Fähigkeiten	144
11.3.1 Arbeitsgedächtnis	144
11.3.2 Aufmerksamkeit	148
11.3.3 Fluide Intelligenz	150
11.3.4 Auffassungsgabe	152
11.3.5 Handlungsschnelligkeit	155
11.3.6 Kristalline Intelligenz	157
11.3.7 Wie integriert Life Kinetik® diese Maßnahmen in das Training?	160
11.3.8 Alltagstipps	160

12	Rosige Zukunft	162
12.1	Förderung der Leistungsträger unserer Gesellschaft	164
12.2	Früh übt sich!	164
12.3	Darf Schule Spaß machen?	166
12.4	Der leistungsfähige Mitarbeiter	170
12.5	Fit ins Alter – geistig und körperlich!	182
12.6	Alt und dement – warum?	195
13	11 Projekte für ein besseres Leben	200
13.1	Kroki e.V. Kindergarten der Krones AG	200
13.2	Sport im Hort	202
13.3	HTML Ybbs an der Donau	203
13.4	Mutter-Kind-Hilfswerk e.V.	204
13.5	Deutscher Skiverband	205
13.6	BV Borussia Dortmund	206
13.7	BELSANA	208
13.8	Injoy Damme	209
13.9	VIACTIV	210
13.10	Stiftung „Die Gesundarbeiter“	211
13.11	Agentur für Arbeit	212
14	Ihr Start in die Life-Kinetik®-Welt	214
14.1	Ihr Life-Kinetik®-Training	214
14.2	Sie als Life-Kinetik®-Trainer!	216
14.3	Fazit	219
15	Zu guter Letzt	220
15.1	„Life-Kinetik®-Leseolymp“	221
15.2	Gesellschaftsspiel „Life-Kinetik®-Checker“	233
	Anhang	242
	Literatur und Internetlinks	242
	Bildnachweis	252