

# 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<br>unseres Körpers? ..... | 42 |
| 6.2 Kognitive Plastizität –<br>wie beweglich sind unsere Gedanken? .....                 | 44 |
| 6.3 Emotionale Plastizität –<br>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! –<br>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 |

|   |            |
|---|------------|
| <b>10 Die Ressourcen</b> .....  | <b>80</b>  |
| <b>10.1 Wo ist was?</b> .....   | <b>80</b>  |
| <b>10.2 So funktioniert die Schaltzentrale</b> .....                          | <b>81</b>  |
| <b>10.3 Die Entschlüsselung des Gehirns</b> .....                             | <b>85</b>  |
| <b>10.4 Die Life-Kinetik®-Gehirnteilung</b> .....                             | <b>86</b>  |
| <b>10.5 Fazit</b> .....   | <b>89</b>  |
| <b>11 Die Life-Kinetik®-Trainingsbereiche</b> .....                           | <b>90</b>  |
| <b>11.1 Gut ausgeprägte flexible Körperbeherrschung</b> .....                 | <b>91</b>  |
| 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        |
| <b>11.2 Optimierte Wahrnehmung</b> .....                                      | <b>108</b> |
| 11.2.1 Visuelle Wahrnehmung .....   | 110        |
| 11.2.2 Auditive 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        |
| <b>11.3 Effektive kognitive Fähigkeiten</b> .....                             | <b>144</b> |
| 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®<br>diese Maßnahmen in das Training? ..... | 160        |
| 11.3.8 Alltagstipps .....   | 160        |

|           |  |            |
|-----------|--|------------|
| <b>12</b> | <b>Rosige Zukunft</b>                              | <b>162</b> |
| 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        |
| <b>13</b> | <b>11 Projekte für ein besseres Leben</b>          | <b>200</b> |
| 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        |
| <b>14</b> | <b>Ihr Start in die Life-Kinetik®-Welt</b>         | <b>214</b> |
| 14.1      | Ihr Life-Kinetik®-Training                         | 214        |
| 14.2      | Sie als Life-Kinetik®-Trainer!                     | 216        |
| 14.3      | Fazit  | 219        |
| <b>15</b> | <b>Zu guter Letzt . . .</b>                        | <b>220</b> |
| 15.1      | „Life-Kinetik®-Leseolymp“                          | 221        |
| 15.2      | Gesellschaftsspiel „Life-Kinetik®-Checker“         | 233        |
|           | <b>Anhang</b>                                      | <b>242</b> |
|           | <b>Literatur und Internetlinks</b>                 | <b>242</b> |
|           | <b>Bildnachweis</b>                                | <b>252</b> |