

Intelligent ist man nicht - intelligent wird man

Was wollen die Bürger an erster Stelle? Geistig fit sein, also sehr schnell, schlau, konzentriert. Die Wünsche nach Wohlbefinden, Gesundheit und körperlicher Fitness kommen erst danach. So das Ergebnis einer Repräsentativstudie.

Angesichts des hohen subjektiven Wertes stellt sich die Frage: Warum begnügen sich die meisten Personen mit einem Niveau an geistiger Fitness, das weit unter ihren Möglichkeiten liegt, höchstens bei 70 %? Es gibt zwei wichtige Gründe, nichts für den Kopf zu tun.

Demotivierend ist der in der Bevölkerung tief verwurzelte Mythos, es sei ohnehin nutzlos. Mit Beginn der europäischen Intelligenzpsychologie vor etwa 110 Jahren verbreitete sich die Annahme, das Intelligenzniveau erreiche bei 15-Jährigen seinen Höchststand, falls nicht außergewöhnlich ungünstige Umweltverhältnisse herrschten. Mit 25 Jahren beginne dann unweigerlich die geistige Talfahrt. Viele Studien der letzten Jahre haben derartige Auffassungen gründlich widerlegt. Selbst der IQ von Senioren kann in wenigen Wochen immens ansteigen. Dabei sinkt das Demenzrisiko. Also, es lässt sich etwas tun, von der Kindheit bis ins hohe Erwachsenenalter.

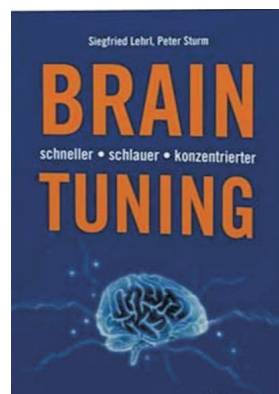
Auch eine subjektive Fehleinschätzung verhindert, sich für das eigene Oberstübchen zu engagieren. Die Mehrheit der Erwachsenen hält sich für überdurchschnittlich intelligent. Mit dieser so genannten "illusorischen Überlegenheit" verzichten viele auf individuell vorhandene Möglichkeiten. Diese Personen halten ihre geistige Kompetenz für relativ hoch, obwohl sie tatsächlich steigerbar wäre.

Trotzdem bemühen sich immer mehr Personen ernsthaft um die Förderung ihres Denkwerkzeugs. Mangels Kenntnissen, wie der

Informationsverarbeiter Mensch tickt und was ihn erheblich schneller, schlauer, konzentrierter und obendrein gelassener macht, wählen sie oft ungeeignete Maßnahmen. Dazu gehören Beschäftigungen mit Kreuzworträtseln, Sudokus, Mensch-ärgere-Dich-nicht, TV-Quiz-Sendungen, üblichen Gedächtnistrainings und Ähnliches.

Seit wir vor 32 Jahren das "Gehirnjogging" aus der Taufe hoben, haben sich Erkenntnisse und Maßnahmen entwickelt, die unter der Bezeichnung "Brain-Tuning" in ein sehr effizientes Gehirntraining münden. Insbesondere hat es sich als zeit- und energiesparend erwiesen, die Grundfunktionen der Hirnleistung zu trainieren und das Organ Gehirn durch körperliche Maßnahmen zu unterstützen, durch "gehirngerechtes" Essen, Trinken, Sich-Bewegen und Schlafen.

Siegfried Lehr, Peter Sturm
BRAIN TUNING, Verlag BusinessVillage 2013



BRAIN-TUNING

**schneller
·
schlauer
·
konzentrierter**

BRAIN-TUNING stellt das wohl aktuellste und am besten erprobte Trainingssystem für die grauen Zellen dar. Die in diesem Buch dargestellten Maßnahmen und Übungen sind wissenschaftlich auf ihre Wirksamkeit hin evaluiert und von der modernen Neurobiologie belegt.

Bestellnr. 796 24,80 €

(Bestellkarte im ► Einhefter)

www.gehirnjogger-zentrale.de