

INHALT

Einführung	8
Junge Erwachsene – Denken und Lernen bei Zwanzig- bis Vierzigjährigen	11
Ein kurzer Rückblick – vom Blühen und Stutzen	12
Plötzlich erwachsen – mehr Stabilität und der Ernst des Lebens	14
Von Trampelpfaden zu Straßen – die Verkabelung des Gehirns I	16
Freier Wille? Wie das Gehirn uns manipuliert	19
Der moderne Ablasshandel – das Verrechnen von guten und schlechten Taten	22
Das Gehirn ist mehr als die Summe seiner beiden Hälften	25
Die Vorteile eines großen Erfahrungsschatzes	28
Die Nebenwirkungen eines großen Erfahrungsschatzes	30
Das Gehirn ist ein Hochleistungs- rechenzentrum	32

Lernen funktioniert am besten ganzheitlich	34
Das Schaltzentrum für mehr Erfolg	39
Mit zwanzig bis dreißig Jahren: Impulse können besser kontrolliert werden	44
Erwachsene lernen anders als Kinder	48
Wie wir Dinge bewerten	54
Die Persönlichkeit: Temperament und Charakter	62
In der Blüte des Lebens – Denken und Lernen bei Vierzig- bis Sechzigjährigen	69
Schnell und effektiv – der Höhepunkt der mentalen Leistungsfähigkeit	70
Beispiele für herausragende Leistungen in der Blüte des Lebens	72
Wie man im Alter immer besser wird	76
Von Straßen zu Autobahnen – die Verkabelung des Gehirns II	81
Ziele zu erreichen war noch nie so einfach wie als Vierzig- bis Sechzigjähriger	88
Lernen bedeutet nun Weiterbildung	90
Wie die Weisheit Einzelner das Leben aller verbessert	94
Der Austausch unter verschiedenen Altersgruppen dient dem Gemeinwohl	99

Senioren – Denken und Lernen bei Sechzig- bis Achtzigjährigen	103
Lernen ist in jedem Alter möglich	104
Tipps und Tricks I: Rahmenbedingungen an veränderte Fähigkeiten anpassen	107
Von Weitermachern und Neueinsteigern	109
Normale Alterungsprozesse schaden dem Gehirn weit weniger als oftmals angenommen	113
Körperliche Fitness fördert das Lernen	121
Lernen macht im Alter besonders viel Spaß	128
Hürden beim Lernen im Alter und wie man sie überwindet	130
Das Gedächtnis bleibt uns treu – bis ins hohe Alter	142
Tipps und Tricks II: Empfehlungen der Autoren für gesundes und aktives Altern	147
Tipps von Prof. Dr. Dr. Manfred Spitzer	148
Tipps von Prof. Dr. Norbert Herschkowitz	153
Über die Autoren	157