

Fokus & Konzentration



Mit klarem Kopf durch jede
Prüfungsphase

Heutige Agenda



- 1 Vorstellung Thema und Referenten
- 2 Hintergründe zum Gehirn und Lernen
- 3 Praktische Tipps
- 4 Q&A und Abschluss

Bücher



Arzt, Speaker, Autor

Schwerpunkt integrierte Medizin

Experte für Life Changing Science

Ärztlicher Leiter des VitalityLabProjects



Franz Sperlich





Dr. rer. medic.
Franz Hütter, M.A.

Wissenschaftler, Trainer, Autor

Dozent für Applied Cognitive Neuroscience

Initiator der Scientific Trainer Ausbildung

Gründer der preisgekrönten NET OF BRAINS Community



Franz Hütter



BRAIN-HR
Science for Human Development



Neurodidaktik für Trainer

Trainingsmethoden effektiver gestalten
nach den neuesten Erkenntnissen
der Gehirnforschung

managerSeminare

EDITIO



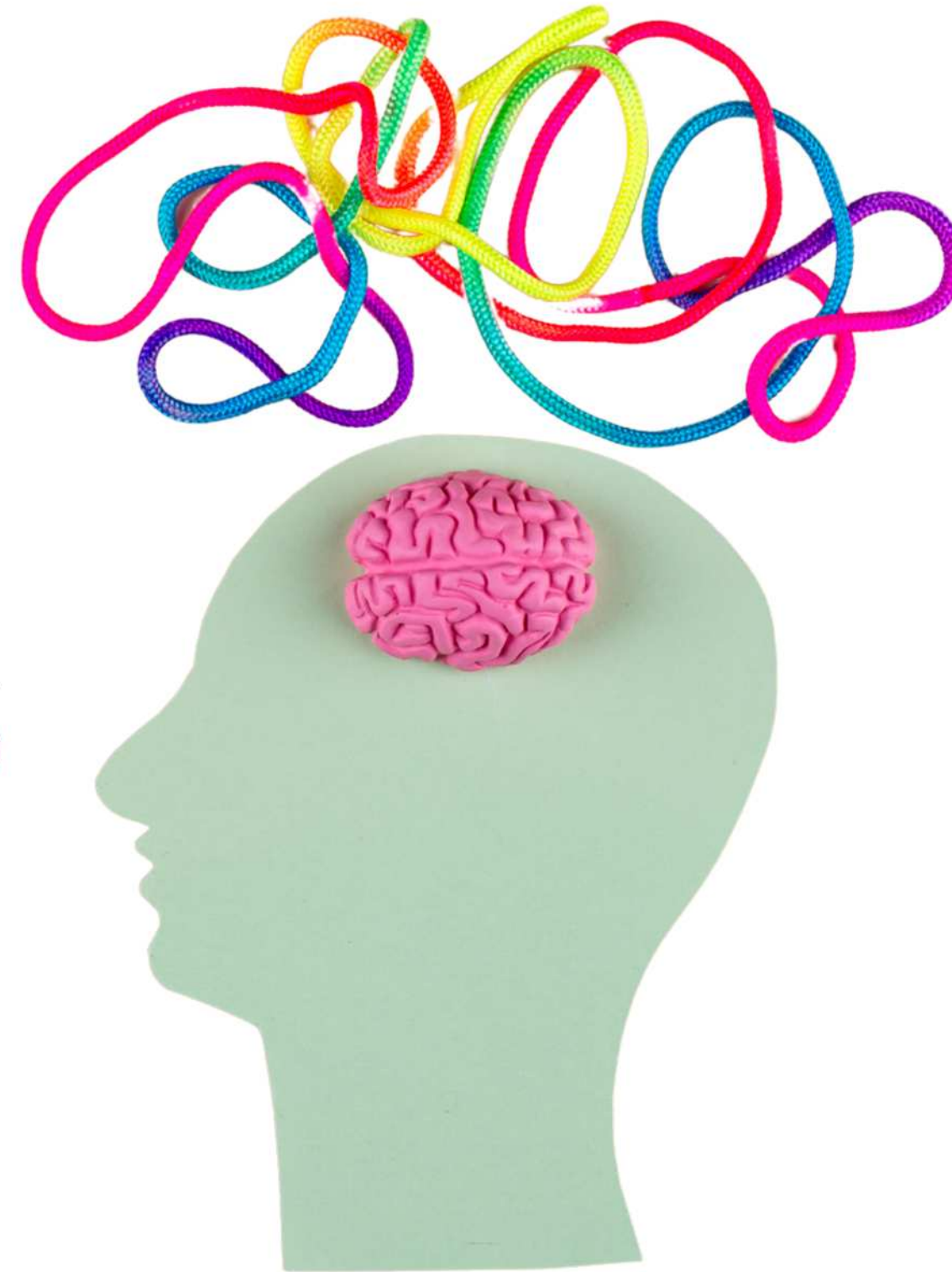
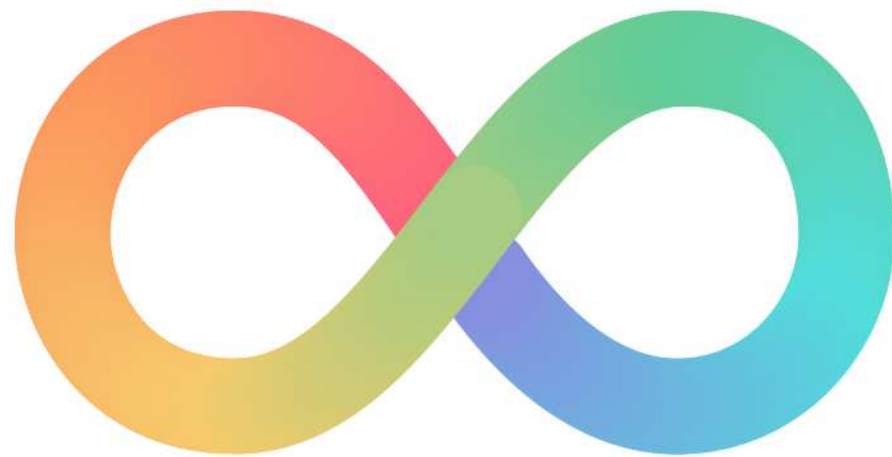
Los geht's!

Bist du bereit?



*...aber ein bisschen
Biologie teilen wir
uns schon*

JEDER IST ANDERS





**Ein Blick
zurück**

Gehirn und Lernen

Vorstellungen einst und heute



So kann man
sich irren!

Gehirn als Kühlorgan

Antikes, falsches
Verständnis

Paradigmenwechsel

Gehirn verändert
sich durch Lernen

Synaptische Umstrukturierung

Grundlage von
Gedächtnis und
Lernen

Neuroplastizität

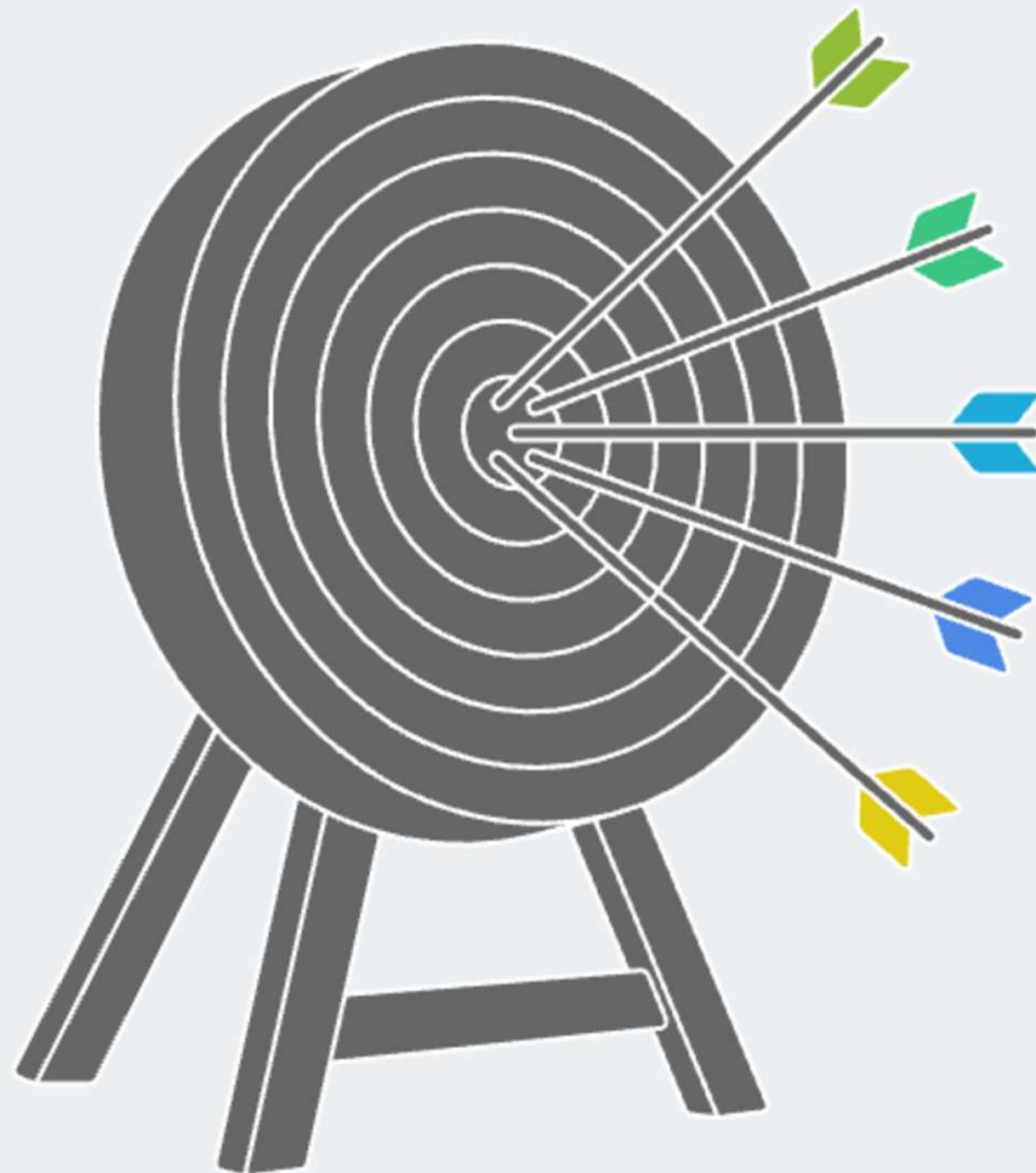
Materielle
Veränderungen
während der
Aktivität

Gehirn als trainierter Muskel

Lernen durch
neuronales Training



Neuro- plastizität



**Nervenzellen, die gemeinsam
feuern, stärken Verbindungen**

Kernprinzip der Neuroplastizität



**Nervenzellen, die selten feuern,
bauen Verbindungen ab**

Prinzip der Verbindungsabnahme



Wiederholung

Verstärkt neuronale Verbindungen



Intensiver Gebrauch aller Sinne

Fördert multisensorisches Lernen



Emotionen als Dünger

Beschleunigt neuronale Veränderungen

*Lernen ist
nourones
Networking*



Wir lernen durch Erfahrung

Wissen ist nicht gleich Können!

*Wer kann denn
so lernen?*

*“Verben, die auf -ieren enden,
bilden das
Partizip Perfekt ohne -ge.”*



Abstrakt & Konkret

Der Lernzyklus nach Kolb

Aktives Experimentieren

Anwendung von Theorien in neuen Situationen

Abstrakte Konzeptualisierung

Entwicklung von Theorien und Prinzipien

Konkrete Erfahrung

Teilnahme an Rollenspielen und Fallstudien

Reflektierende Beobachtung

Analyse von Erfahrungen und Feedback



Noch ne
Runde?

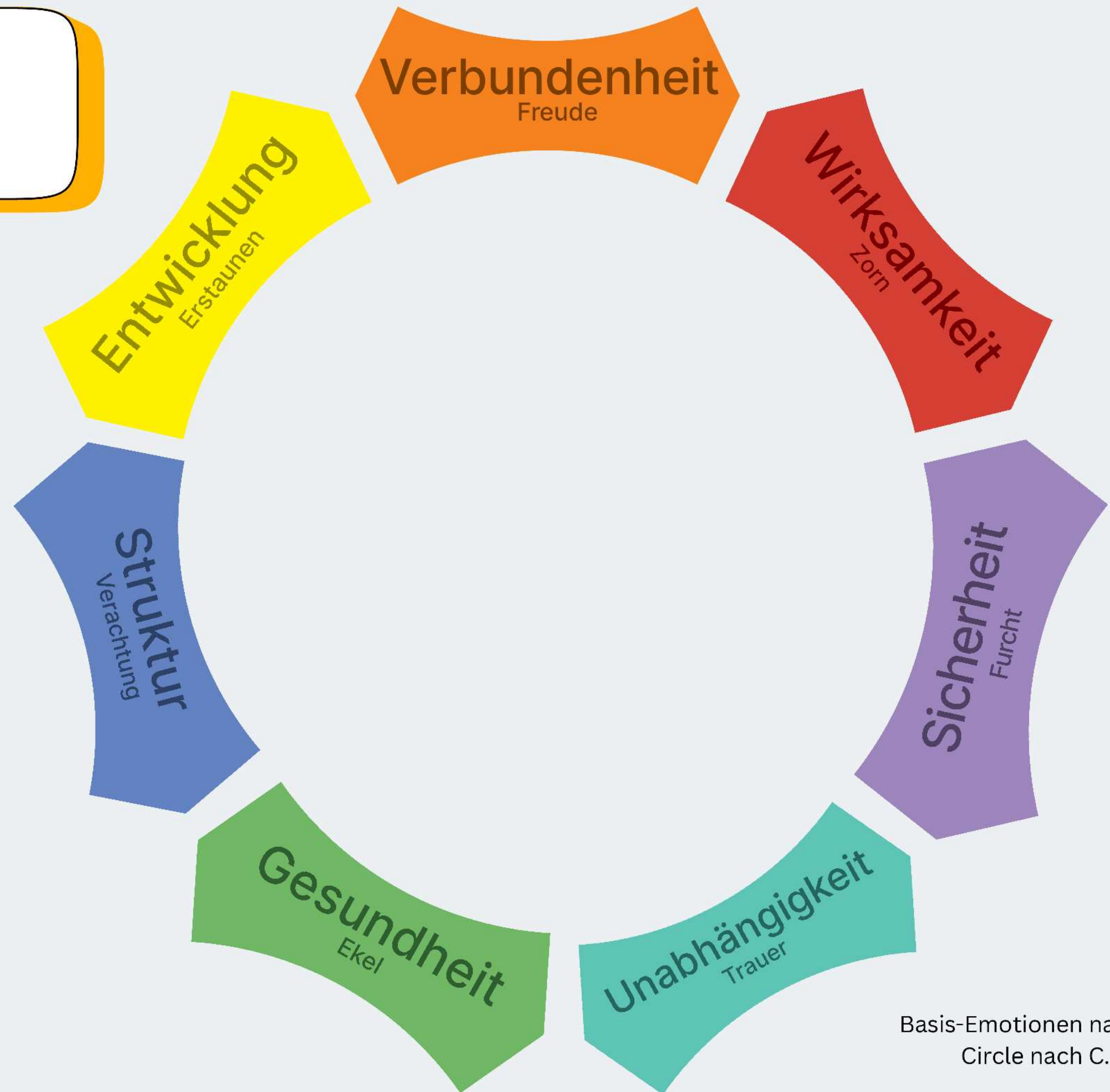




EMOTIONEN

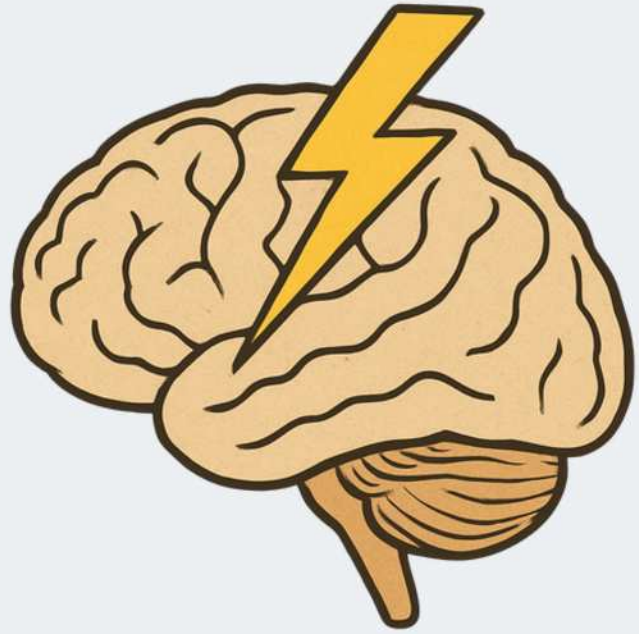
Emotion & Motivation

Dünger der
Neuroplastizität



Basis-Emotionen nach P. Ekman
Circle nach C. Theile

Stress-Dosis regulieren



1

Herausforderungen annehmen

Das "Eat the frog" Prinzip führt in die aktive Stressbewältigung

2

Cortisol-Vorteile nutzen

Geringe Mengen Cortisol für Neuroplastizität nutzen.

3

Desensibilisierung

Vorbereitung z.B. auf Prüfungssituationen

4

Selbstwirksamkeit aufbauen

Bewältigbarkeit von Stress wird zum Lebensgefühl

5

Gesund und leistungsstark

Aktive Bewältigung verhindert Prokrastination und psychische Probleme

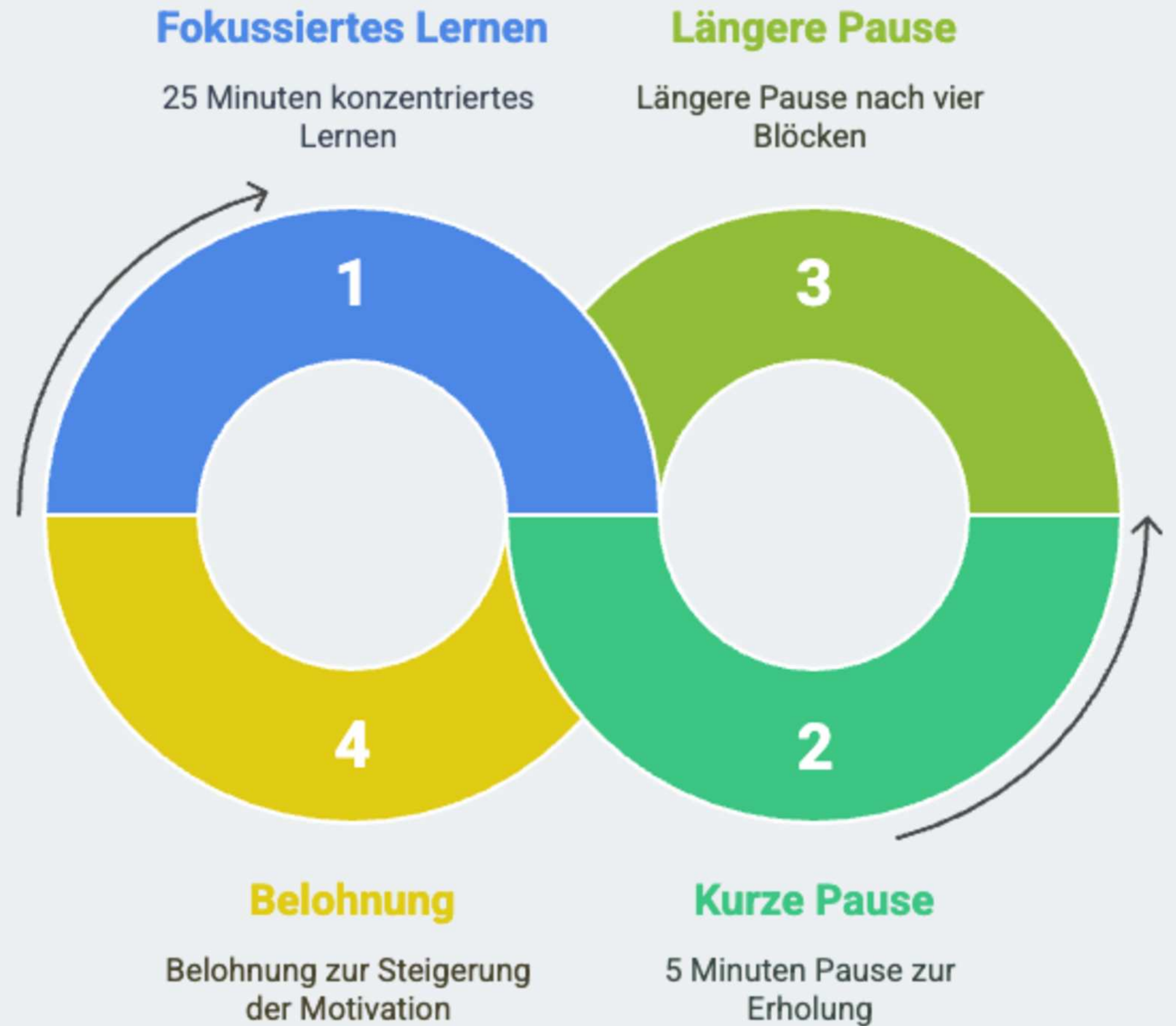
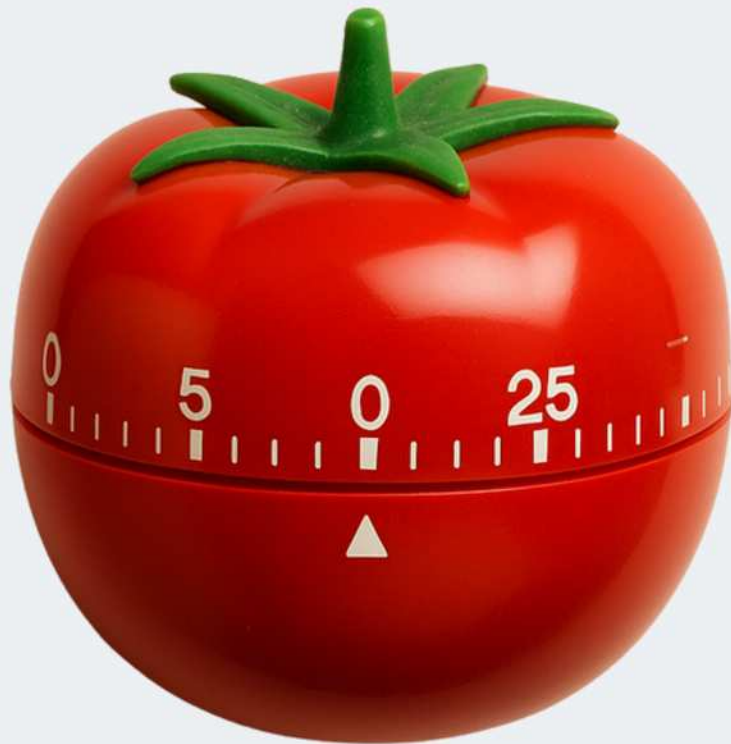


*Eat
the frog*



Pomodoro Technik

*Lernen in
Stückchen*



Spaced Repetition

10–30 Minuten

Aktive Rekapitulation



1 Tag

Karteikarten oder
Zusammenfassung

*Mit den Vergessen
rechnen!*

1 Woche

Anwendung auf neue
Probleme



3–4 Tage

Überprüfung in anderer
Modalität

2–3 Wochen

Prüfungssimulation oder
Lehren



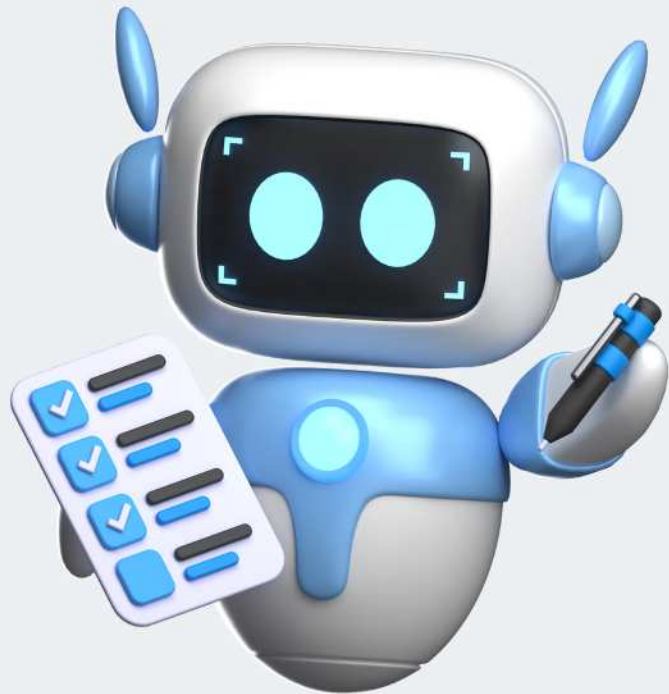
1–2 Monate

Transfer in den Alltag oder
Beruf



Spaced Repetition

*Adaptive
Lernpfade mit KI*



Retain KI - Credits: unbegrenzt

Generiere Karten aus deinem Dokument

Prompting

Dokumentensprache

Seitenbereich
Für welche Seiten möchtest du Karteikarten erstellen?

1 bis 68

Detaillierungsgrad
Wie detailliert soll die PDF abgefragt werden?

oberflächlich normal detailliert

Karteikarten erstellen

Gemini for Google Workspace

Prompting guide 101

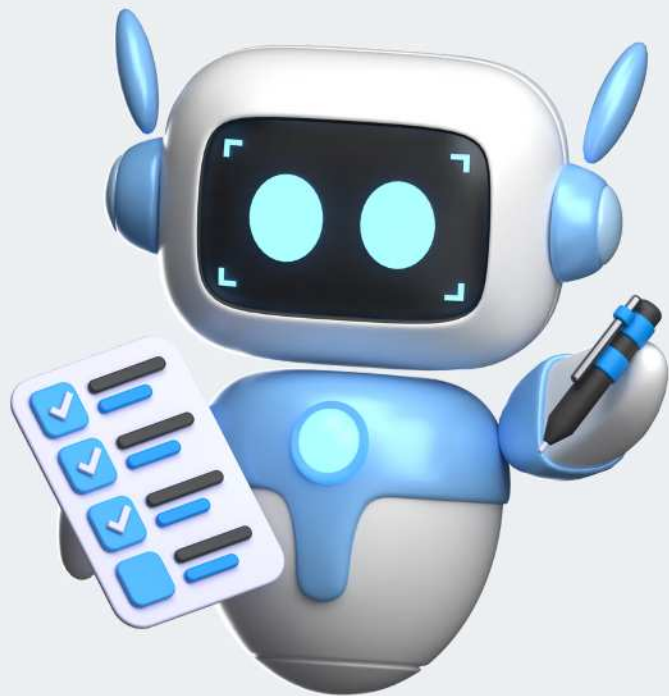
A quick-start handbook for effective prompts

October 2024 edition

<https://www.retain.cards/de/>

Spaced Repetition

*Adaptive
Lernpfade mit KI*



Retain Cards interface showing a document titled "Prompting guide 101" and a list of generated cards for a statistics lecture.

Seitenbereich
Für welche Seiten möchtest du Karteikarten erstellen?

Detaillierungsgrad
Wie detailliert soll die PDF abgefragt werden?

Überprüfe deine KI-generierten Karteikarten
Klicke auf eine Karte zum Bearbeiten oder um die Quelle zu sehen

Neue Karte +

- Was versteht man unter deskriptiver Statistik?**
Das Organisieren, Zusammenfassen und Darstellen von Daten, z.B. mithilfe von Bildern.
Ab Minute: 2:30 (anzeigen)
- Was ist das Ziel der Inferenzstatistik?**
Schlussfolgerungen über die Population aus einer kleinen Stichprobe zu ziehen.
Ab Minute: 3:30 (anzeigen)
- Welches Problem besteht bei statistischen Schlussfolgerungen?**
Es gibt immer ein gewisses Maß an Unsicherheit. Man kann nie 100% sicher sein, aber man kann die Unsicherheit kontrollieren (z.B. 99,9% Konfidenz).
Ab Minute: 4:30 (anzeigen)
- Welche Rolle spielt die Wahrscheinlichkeitstheorie in der Statistik?**
Sie ist die Grundlage der Statistik. Die grundlegenden Prinzipien der Wahrscheinlichkeit werden in der gesamten Statistik benötigt.

Bestätigen (19)

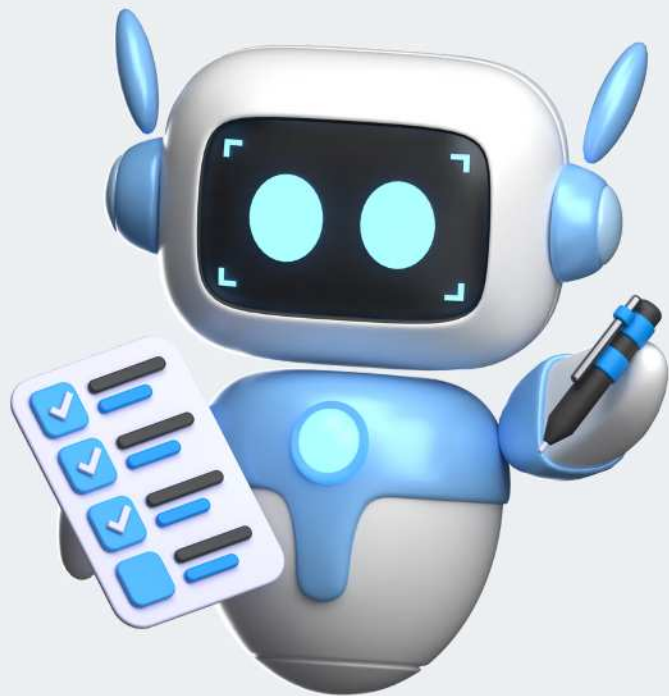
Introductory Statistics
(Introductory Statistics)
Lecture Video 1: Introduction and Chapter 1 Part 1
Presented by: Mark Ledbetter, Ph.D.

Ansehen auf YouTube
Autoplay-Modus

<https://www.retain.cards/de/>

Spaced Repetition

Adaptive Lernpfade mit KI



<https://www.retain.cards/de/>

Retain Cards interface showing document selection and prompting options.

Seitenbereich
Für welche Seiten möchtest du Karteikarten erstellen?

Detaillierungsgrad
Wie detailliert soll die PDF abgefragt werden?

Prompting

Dokumentensprache

1 bis 68

Gemini for Google Workspace

Prompting guide 101

Überprüfe deine KI-generierten Karteikarten

Klicke auf eine Karte zum Bearbeiten oder um die Quelle zu sehen

Neue Karte +

Was versteht man unter deskriptiver Statistik?
Das Organisieren, Zusammenfassen und Darstellen von Daten, z.B. mithilfe von Bildern.

Ab Minute: 2:30 (anzeigen)

Was ist das Ziel der Inferenzstatistik?
Schlussfolgerungen über die Population aus einer kleinen Stichprobe zu ziehen.

Ab Minute: 3:30 (anzeigen)

Welches Problem besteht bei s
Es gibt immer ein gewisses Maß an U sein, aber man kann die Unsicherheit

Ab Minute: 4:30 (anzeigen)

Welche Rolle spielt die Wahrsch
Sie ist die Grundlage der Statistik. Die Wahrscheinlichkeit werden in der ges

Karteikarten

Überprüfe deine KI-generierten Karteikarten

Klicke auf eine Karte zum Bearbeiten oder um die Quelle zu sehen

Neue Karte +

Ab Minute: 00:00 (anzeigen)

Was ist Genetik und womit beschäftigt sie sich?
Genetik ist die Teilwissenschaft der Biologie, die sich mit der Vererbung, genauer gesagt mit der Struktur, Funktionsweise und Vererbung der Gene, beschäftigt.

Was versteht man unter Vererbung?
Vererbung bezeichnet die Weitergabe der Erbanlagen von einer Generation von Organismen an die nächste Generation, an ihre Nachkommen.

Wie werden die Ausgangsgeneration und ihre Nachkommen gen...
Die Ausgangsgeneration wird Parentalgeneration genannt, ihre Nachkommen Filialgeneration.

Ab Minute: 1:00 (anzeigen)

Was sind Gene und was bestimmen sie im Wesentlichen?
Gene sind spezifische Abschnitte der Erbinformationen, die im Wesentlichen den Phänotypen, also das äußere Erscheinungsbild, bestimmen.

Ab Minute: 2:00 (anzeigen)

Bestätigen (39)

Introductory Statistics Lecture 1 Introdu...

Später ans... Teilen

Introductory Statistics

(Introductory Statistics)

Genetik [Einführung / Zusammenfassun...]

Später ans... Teilen

Genetik (Einführung & Zusammenfassung)

Transkription → RNA-Prozessierung → Translation → Protein

1. Teilschritt 2. Teilschritt 3. Teilschritt

EDAR-Protein

Transkription RNA-Prozessierung Translation

prä-mRNA mRNA

Zellkern

Polypeptid (Protein)

Aminosäuresequenz eines Proteins

Aminosäure

Ribosom

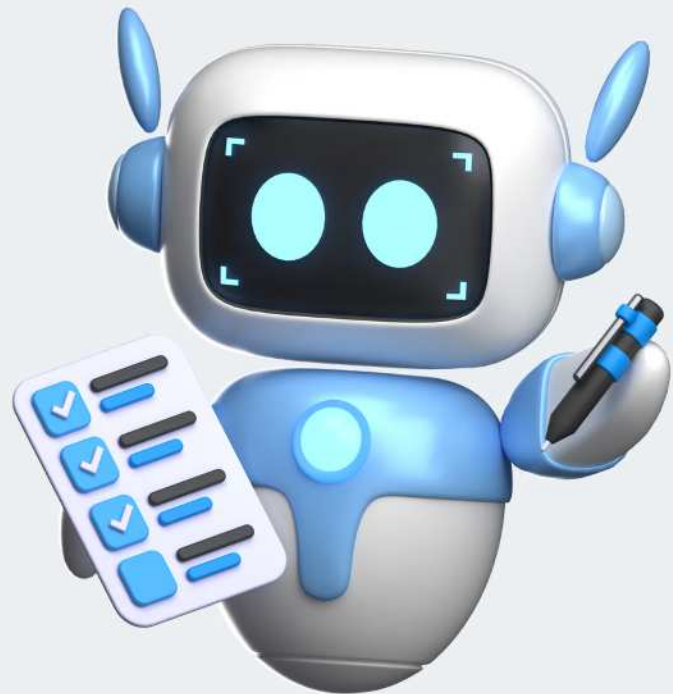
Eukaryotische Zelle

Ansehen auf YouTube

Autoplay-Modus

Spaced Repetition

*Adaptive
Lernpfade mit KI*



Du hast erfolgreich KI-Karteikarten erstellt!

 Erstellte Karteikarten 39

 Gesparte Stunden 2:34

Kopiere den Link und teile das Deck mit deinen Freunden:

<https://www.app.retain.cards/decksharin>



Personalisierten Lernplan erstellen

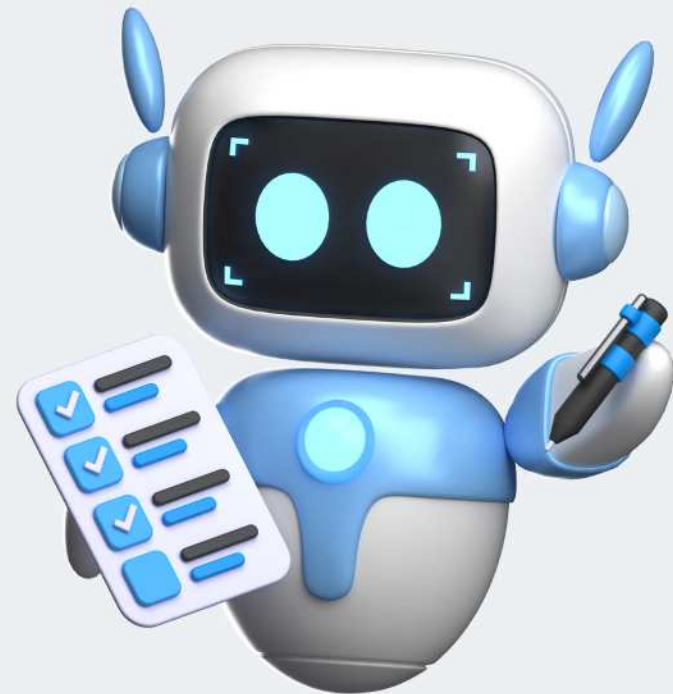
Schließen



Spaced Repetition

Du hast erfolgreich KI-Karteikarten erstellt!

Adaptive
Lernpfade mit KI



Dein Prüfungsdatum

Wähle das Datum deiner Prüfung. Wir berechnen deinen Lernplan entsprechend.

Juli 2025						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Weiter [Erweiterte Einstellungen](#)

Erstellte Karteikarten 39

Gesparte Stunden 2:34

Kopiere den Link und teile das Deck mit deinen Freunden:

<https://www.app.retain.cards/decksharin>



Personalisierten Lernplan erstellen

Schließen

Gewünschte Note

Wähle deine angestrebte Note für diese Prüfung:

2.0

4.0 (Bestanden) — 1.0 (Am besten)

Eine bessere Wunschnote sorgt für einen besseren Wissensstand am Prüfungstag, bedeutet aber auch mehr Lernaufwand. Unsere KI sorgt dafür, dass du mit möglichst wenig Aufwand deine Wunschnote erreichst.

Zeitersparnis:

Gedächtnisleistung:

Optimalen Lernplan berechnen [Noten-System ändern](#)

*Im Vergleich zu anderen Apps wie Anki

Überprüfe deine KI-generierte Karteikarten

Wähle auf einer Karte zum Bearbeiten aus:

Als Merkmal: 100% (Standard)

Was ist die Details und worauf konzentriert sich die Karte? Ist die Karte ein Merkmal der Karte, die sich konzentriert auf das Merkmal, das du lernen möchtest?

Was versteht man unter Vererbung?

Vererbung ist ein Merkmal, das von den Eltern an die Kinder weitergegeben wird. Es gibt zwei Arten der Vererbung: dominante und rezessive.

Wie werden die Ausgansgeneration und in die Nachkommen?

Die Ausgansgeneration ist die erste Generation, die in der Kreuzung verwendet wird. Die Nachkommen sind die第二代, die aus der Kreuzung resultieren.

Als Merkmal: 100% (Standard)

Was sind Gene und was bestimmen sie im Körper? Gene sind die Bausteine der Erbinformation. Sie kodieren für die Produktion von Proteinen, die die Struktur und Funktion eines Organismus bestimmen.

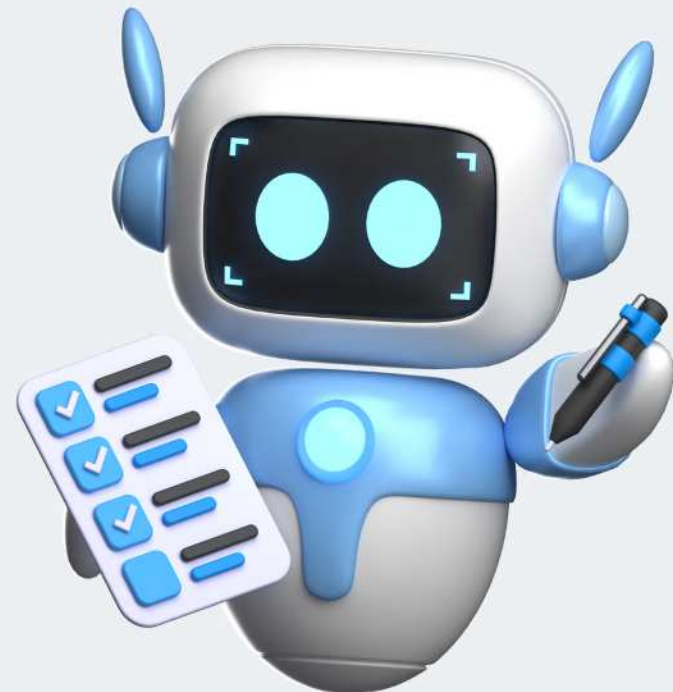
Als Merkmal: 100% (Standard)

Bestätigen

Spaced Repetition

Du hast erfolgreich KI-Karteikarten erstellt!

Adaptive
Lernpfade mit KI



Dein Prüfungsdatum

Wähle das Datum deiner Prüfung. Wir berechnen deinen Lernplan entsprechend.

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
30	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3

Weiter

[Erweiterte Einstellungen](#)

Erstellte Karteikarten 39

Gesparte Stunden 2:34

Kopiere den Link und teile das Deck mit deinen Freunden:

<https://www.app.retain.cards/decksharin>



Personalisierten Lernplan erstellen

Gewünschte Note

Wähle deine angestrebte Note für diese Prüfung:

2.0

4.0 (Bestanden) 1.0 (Am besten)

Eine bessere Wunschnote sorgt für einen besseren Wissensstand am Prüfungstag, bedeutet aber auch mehr Lernaufwand. Unsere KI sorgt dafür, dass du mit möglichst wenig Aufwand deine Wunschnote erreichst.

Zeitersparnis:

Gedächtnisleistung:

Optimalen Lernplan berechnen

[Noten-System ändern](#)

*Im Vergleich zu anderen Apps wie Anki

Bei Beobachtungsstudien werden Daten analysiert, die ohne Einfluss des Forschers gesammelt wurden. Bei experimentellen Designs werden die Bedingungen und die Umgebung kontrolliert, um Ursache-Wirkungs-Zusammenhänge zu untersuchen.

Falsch

Mühsam

Gut

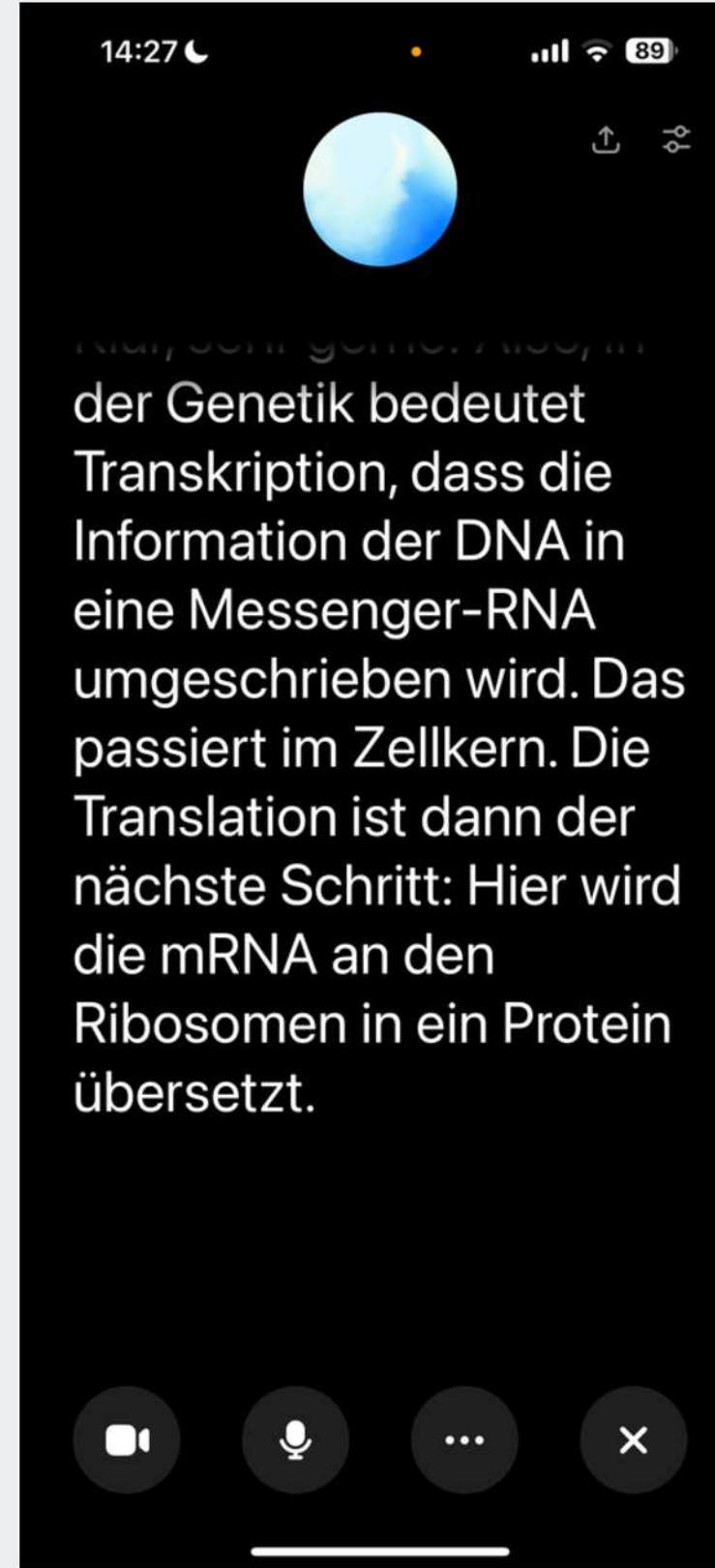
Einfach

Mündliches Sparring 7x24

*Antwort auf deine
spontanen Fragen*



<https://chatgpt.com/>



*Was war gleich nochmal der
Unterschied zwischen
Translation und Transkription?*

Komplexität wird greifbar

The screenshot displays the NotebookLM web application interface. At the top, a navigation bar includes buttons for 'Analysen', 'Neu – öffentlich teilen', 'Freigeben', 'Einstellungen', and a 'PRO' status indicator. The main interface is divided into three panels:

- Quellen (Sources):** A sidebar on the left showing a list of source documents. The first document, 'Entzündungen: Antientzündliches Ernährun...', is selected. Other documents include 'Groe_Kis_MN_Hirndoping_2015.pdf', 'Literaturübersicht Gehirn, Lernen und Gedä...', and 'PIISO166223602021434.pdf'.
- Chat:** The central panel displays a chat conversation titled 'Lernen: Vitamine und Mikro-Nährstoffe'. It shows a summary of the selected source documents, highlighting key points such as the effects of nutrition and movement on brain function, the role of specific micronutrients, and the importance of a balanced diet and exercise for cognitive health. Below the chat, there are buttons for 'In Notiz speichern', 'Notiz hinzufügen', 'Audio-Zusammenfassung', and 'Mindmap'.
- Studio:** A sidebar on the right showing a 'Podcast erstellen' (Create Podcast) button. It includes a section for 'Audio-Zusammenfassung' (Audio Summary) with a play button and a progress bar. Below this, there is a 'Notizen' (Notes) section with a 'Notiz hinzufügen' (Add Note) button and a list of notes related to the chat topic, such as 'Gehirn, Lernen und Kognition' and 'Schlaf und Gedächtniskonsolidierung'.

At the bottom of the interface, a disclaimer states: 'NotebookLM kann fehlerhafte Informationen ausgeben. Bitte überprüfen Sie die Antworten.'

<https://notebooklm.google.com/>

Komplexität wird greifbar

The screenshot displays the NotebookLM web application interface, which is designed for managing and interacting with a large collection of source documents. The interface is divided into three main vertical panels: 'Quellen' (Sources) on the left, 'Chat' in the center, and 'Studio' on the right. The 'Quellen' panel shows a list of 4 sources, including PDFs and a document titled 'Entzündungen: Antientzündliches Ernährun...'. A callout bubble indicates that there are '50-300 Quellen à 500.000 Wörter' (50-300 sources of 500,000 words each). The 'Chat' panel features a chat window titled 'Lernen: Vitamine und Mikro-Nährstoffe' with 4 sources. A callout bubble states 'alle Quellen mit KI befragen' (ask all sources with AI). Below the chat window, there are buttons for 'Audio-Zusammenfassung' and 'Mindmap', with a callout bubble saying 'Mindmaps erstellen' (create mind maps). The 'Studio' panel shows a 'Podcast erstellen' (create podcast) button, an 'Audio-Zusammenfassung' (audio summary) section, and a 'Quiz-Fragen & Arbeitshilfen' (quiz questions & work aids) section. A callout bubble also points to the 'Quiz-Fragen & Arbeitshilfen' section. At the bottom of the interface, a disclaimer reads: 'NotebookLM kann fehlerhafte Informationen ausgeben. Bitte überprüfen Sie die Antworten.' (NotebookLM can output incorrect information. Please check the answers.)

Podcast erstellen

50-300 Quellen à 500.000 Wörter

alle Quellen mit KI befragen

Mindmaps erstellen

Quiz-Fragen & Arbeitshilfen

NotebookLM kann fehlerhafte Informationen ausgeben. Bitte überprüfen Sie die Antworten.

Komplexität wird greifbar

The screenshot displays the NotebookLM web application. On the left, a sidebar titled 'Quellen' (Sources) lists several documents, including 'Entzündungen: Antientzündliches Ernährun...', 'Groe_Kis_MN_Hirndoping_2015.pdf', 'Literaturübersicht Gehirn, Lernen und Gedä...', and 'PIISO166223602021434.pdf'. The main chat area shows a conversation about the influence of physical movement on gene expression patterns for brain plasticity. The chat includes a prompt, a response summarizing the sources, and a list of central statements. A generated mind map is shown on the right, titled 'Gehirn, Lernen und Gedächtnis: Einflussfaktoren', with branches for 'Ernährung', 'Körperliche Bewegung', 'Schlaf', 'Lernen und Kognitive Prozesse', and 'Achtsamkeitsmeditation'. The mind map also includes a central node 'Effekte auf zellulärer/molekularer Ebene' and a peripheral node 'Wird durch periphere Mechanismen beeinflusst (Estrogen, Cortisol)'. The interface includes buttons for 'Hinzufügen', 'Entdecken', 'Analysen', and 'Aktualisieren'.

Lernen: Vitamine und Mikro-Nährstoffe

Quellen

+ Hinzufügen

Entdecken

Alle Quellen auswählen

Entzündungen: Antientzündliches Ernährun...

Groe_Kis_MN_Hirndoping_2015.pdf

Literaturübersicht Gehirn, Lernen und Gedä...

PIISO166223602021434.pdf

Chat

Diskutieren, was diese Quellen im Kontext von „Körperliche Bewegung“ über „Beeinflusst Genexpressionsmuster für Hirnplastizität“ aussagen.

Basierend auf den vorliegenden Quellen lässt sich der Einfluss von körperlicher Bewegung auf Genexpressionsmuster für Hirnplastizität klar erkennen und wird durch periphere Mechanismen beeinflusst, wie insbesondere die Studie von Cotman & Berchtold (2002) detailliert beschreibt

Hier sind die zentralen Aussagen der Quellen im Kontext Ihrer Frage:

1. Bewegung induziert die Expression von Plastizitätsgenen:

- Körperliche Bewegung, insbesondere freiwilliges Laufradtraining bei Tieren, aktiviert molekulare und zelluläre Kaskaden, die die Hirnplastizität unterstützen und aufrechterhalten
- Sie induziert die **Expression von Genen**, die mit Plastizität assoziiert sind
- Ein zentraler Befund ist die Erhöhung der Spiegel der Boten-RNA (mRNA) für den **Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF)** im Hippocampus nach wenigen Tagen freiwilligen Laufradtrainings

Text eingeben...

Was beeinflusst BDNF-Genexpression? Wie beeinflusst Schlaf das Gedächtnis? Welche

4 Quellen

Analysen

Neu

Aktualisieren

Gehirn, Lernen und Gedächtnis: Einflussfaktoren

Basierend auf 3 Quellen

Ernährung

Körperliche Bewegung

Schlaf

Lernen und Kognitive Prozesse

Achtsamkeitsmeditation führt zu Zunahme grauer Substanz

Wichtig für Hirngesundheit & Plastizität

Verbessert kognitive Funktion & reduziert Risiko kognitiver Beeinträchtigungen

Effekte auf zellulärer/molekularer Ebene

Beeinflusst Genexpressionsmuster für Hirnplastizität

Wird durch periphere Mechanismen beeinflusst (Estrogen, Cortisol)

Guter Inhalt

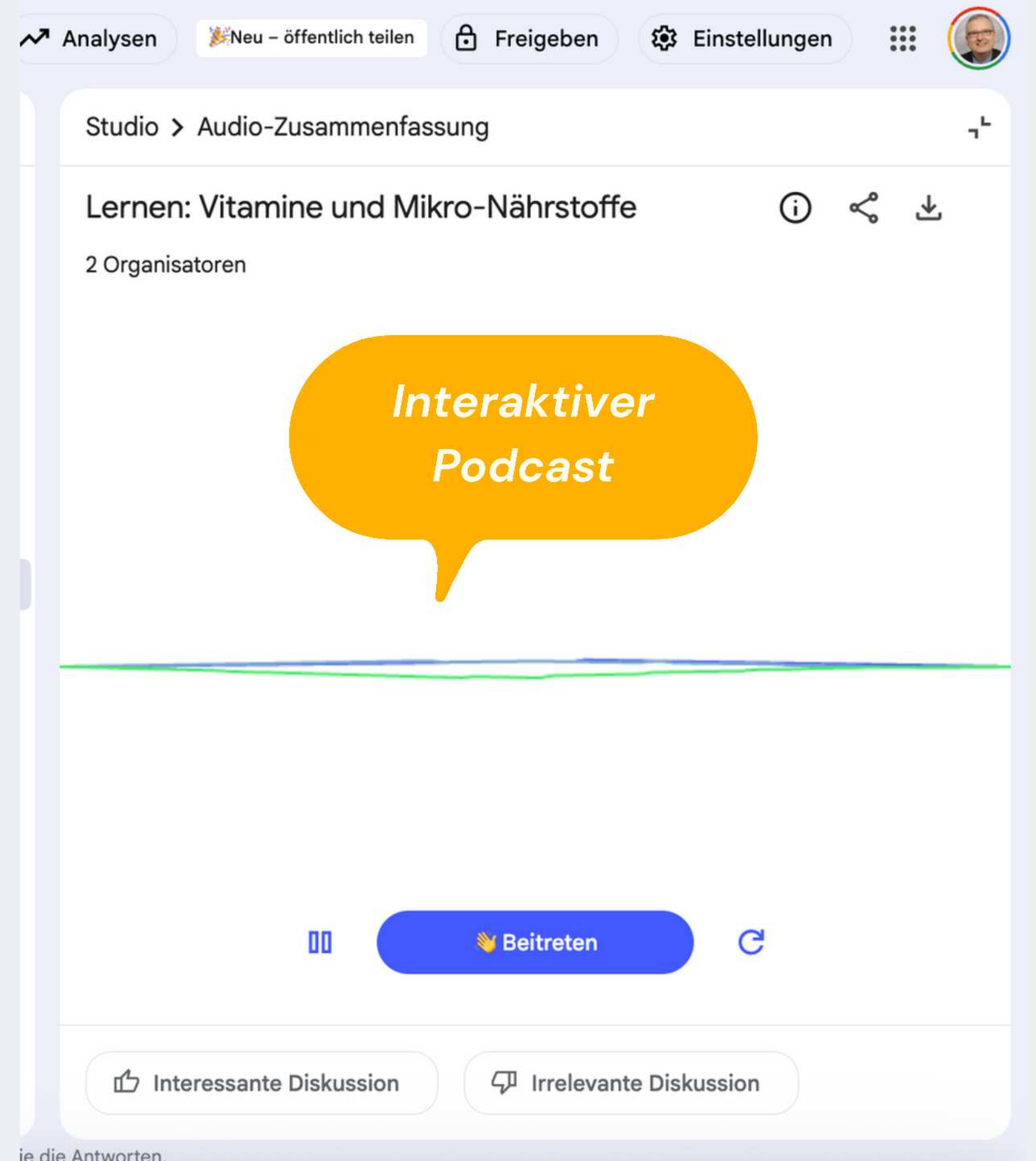
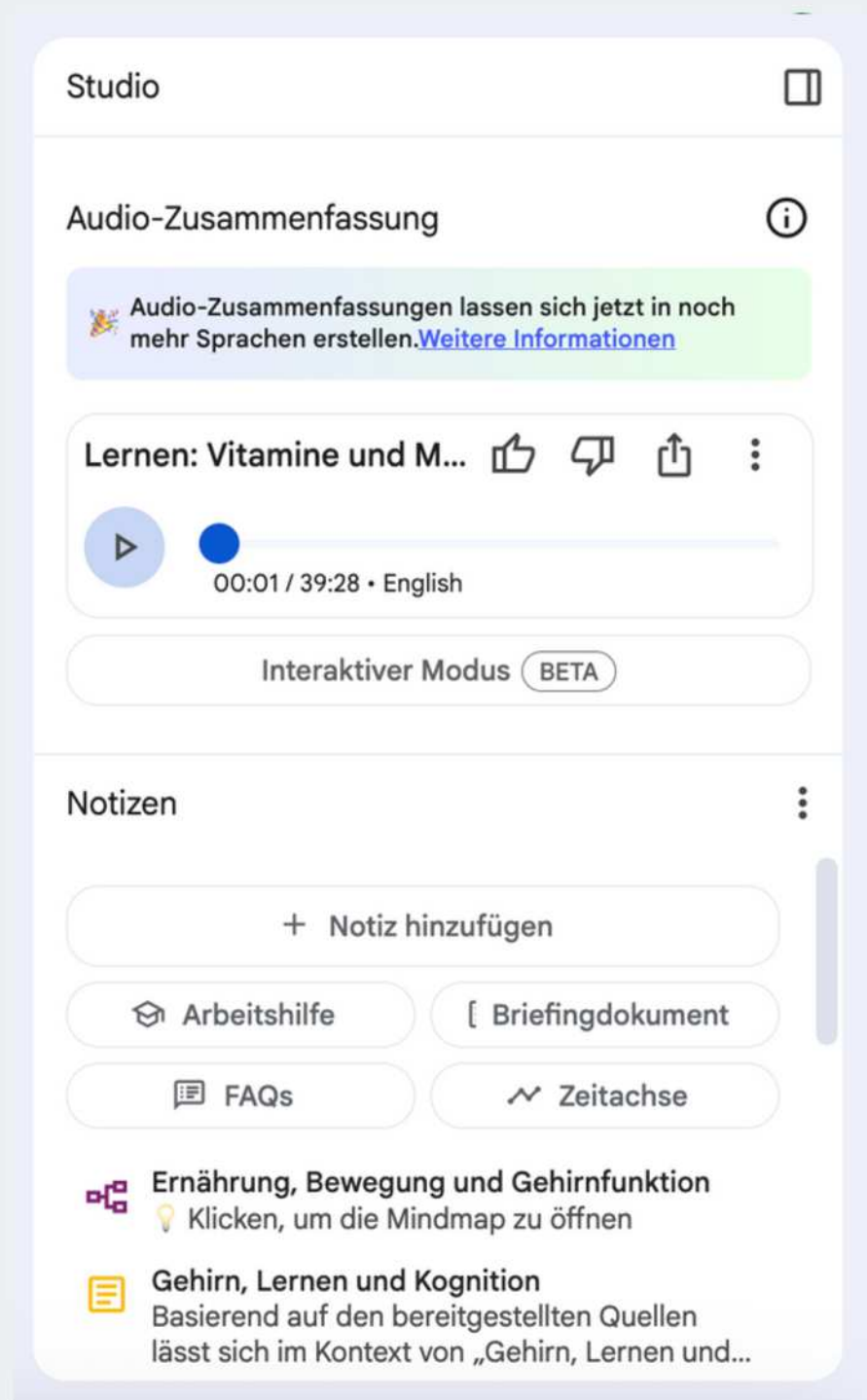
Schlechter Inhalt

NotebookLM kann fehlerhafte Informationen ausgeben. Bitte überprüfen Sie die Antworten.

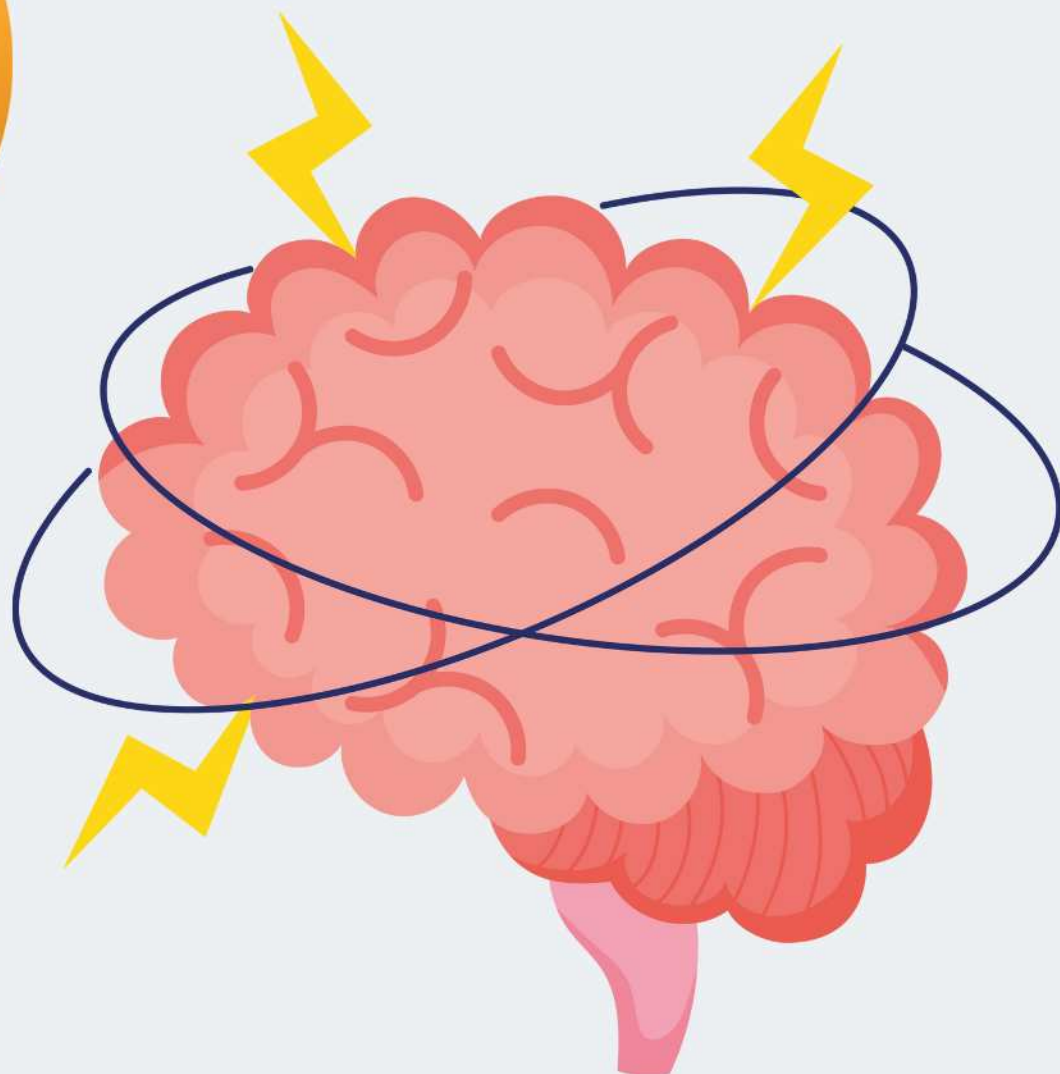
Lektionen aus
Mindmaps erstellen

<https://notebooklm.google.com/>

Komplexität wird greifbar

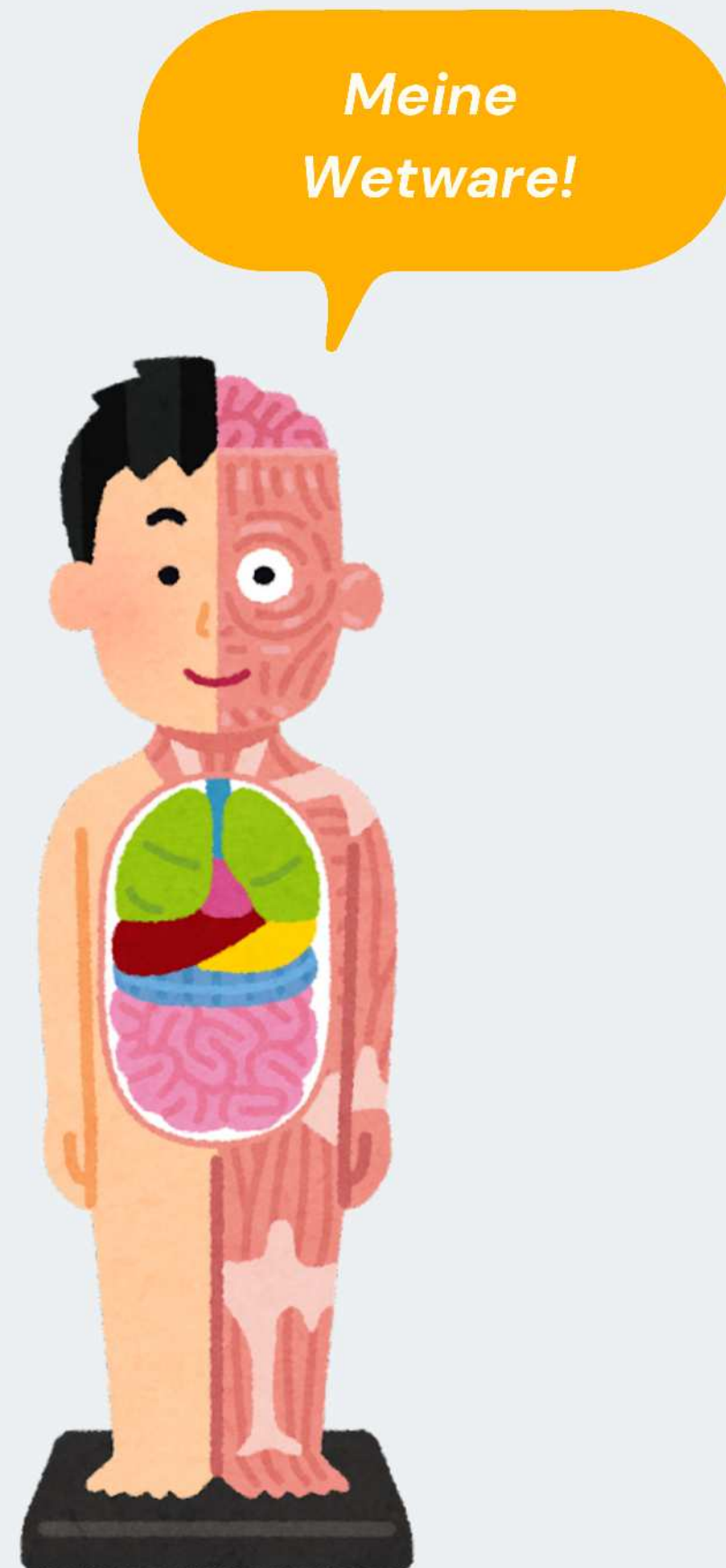


<https://notebooklm.google.com/>

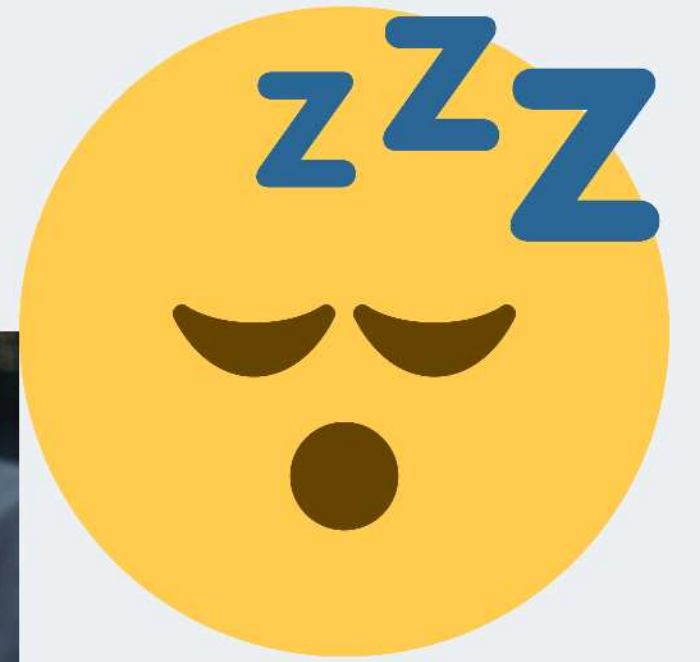


BITTE NICHT
STÖREN!

PLEASE DO
NOT DISTURB!



Den Seinen gibt es der Herr
im Schlaf



Schlaf & Gehirn

...

ein
Dream
Team

Schlaf

Ein grundlegender
Zustand für die
Gehirnerholung und -
konsolidierung

Neuronales Wachstum

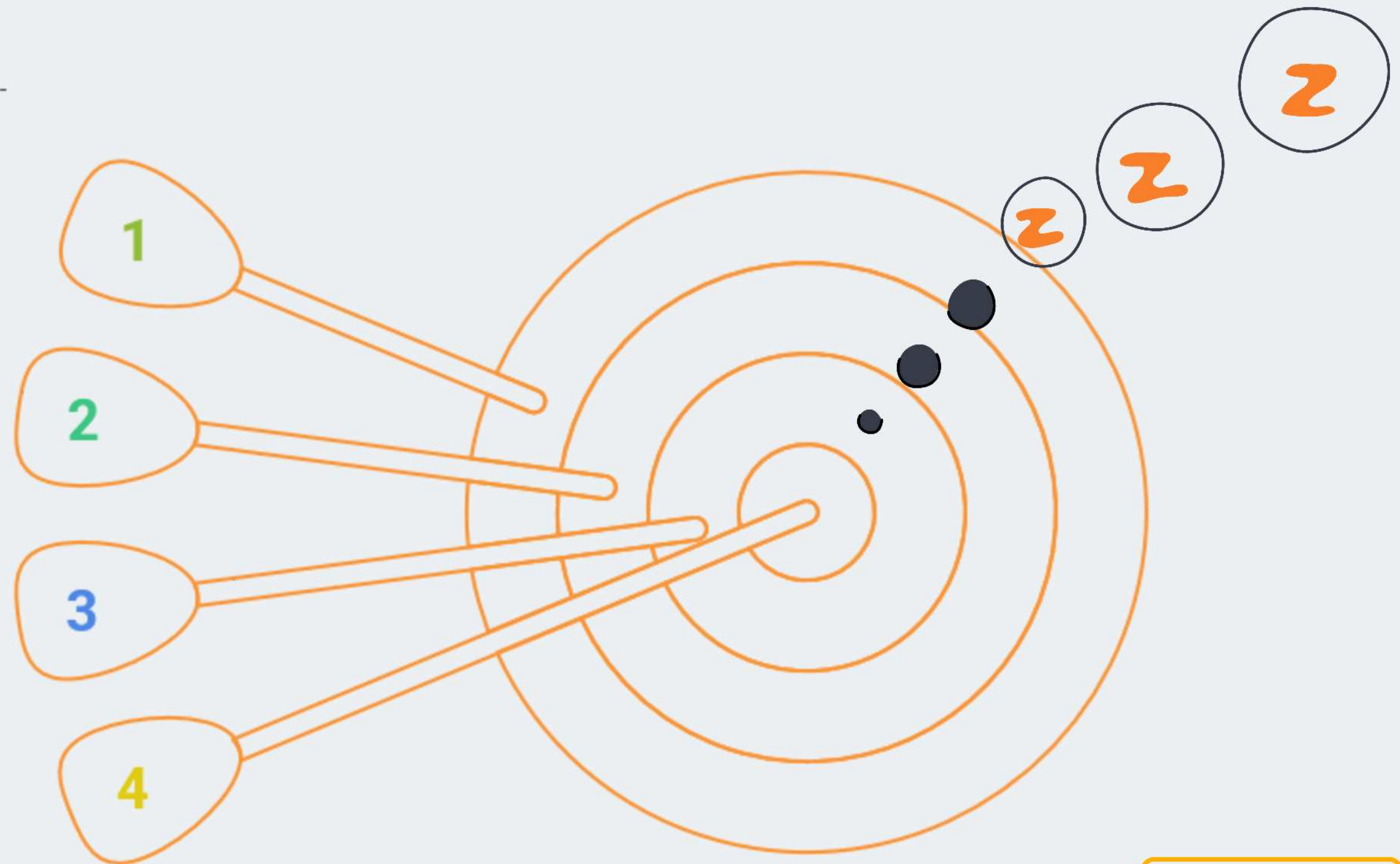
Fördert die
Freisetzung von
Wachstumsfaktoren
und die Bildung
neuer Zellen

Gedächtnis- konsolidierung

Konsolidiert tägliche
Erfahrungen
während des REM-
Schlafs

REM-Schlaf

Zeigt
Aktivitätsmuster
ähnlich dem
Wachzustand



...und ein Nobelpreis fürs Saubermachen....

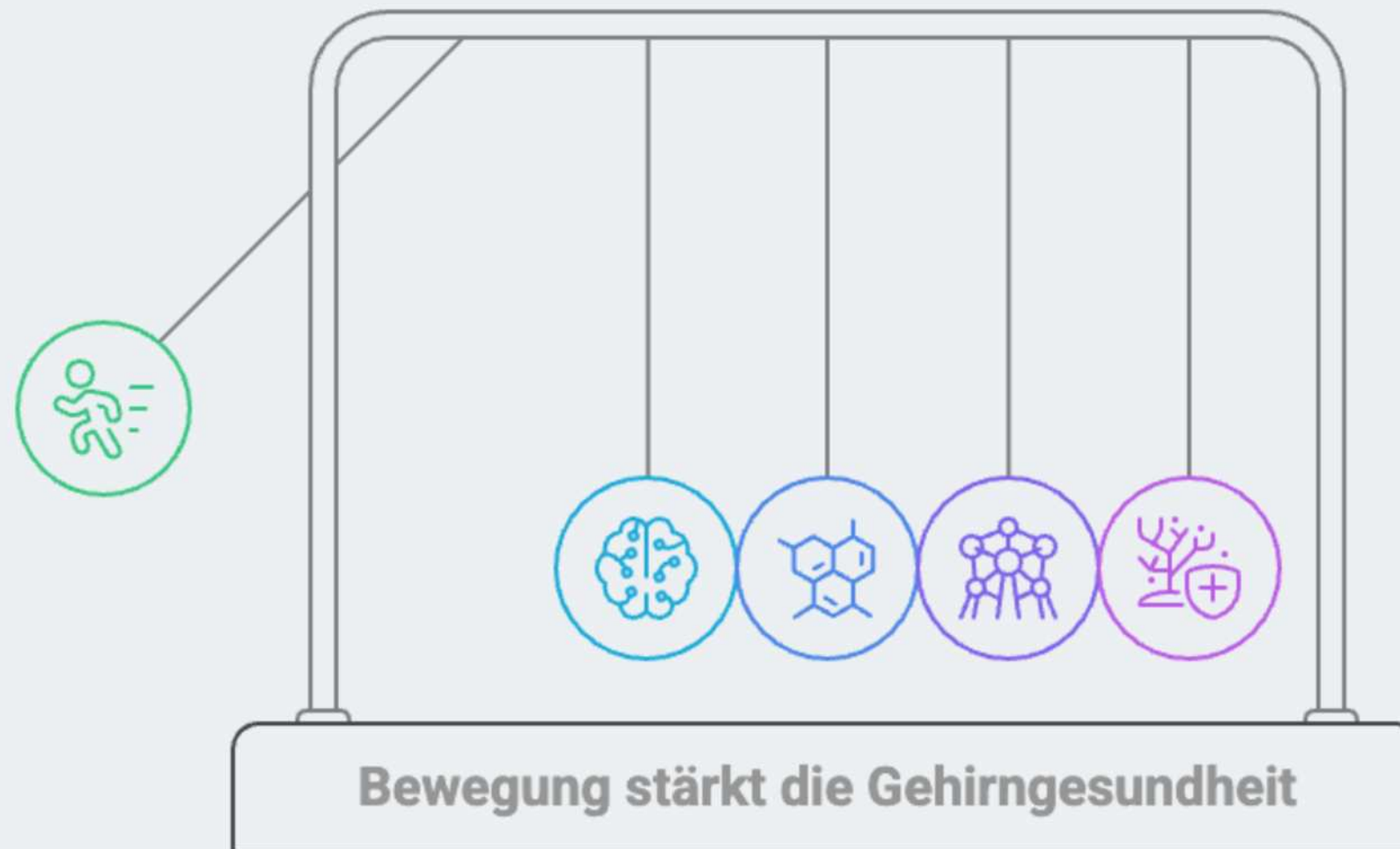


**Volle
Konzen-
tration!**



Gehirn und Bewegung

Damit es beim Lernen läuft



Regelmäßige Bewegung

Regt die Bildung neuer Nervenzellen an

Verbesserte Lernfähigkeit

Verbessert das Gedächtnis und die Geschwindigkeit

Erhöhtes BDNF

Schützt und vernetzt Neuronen

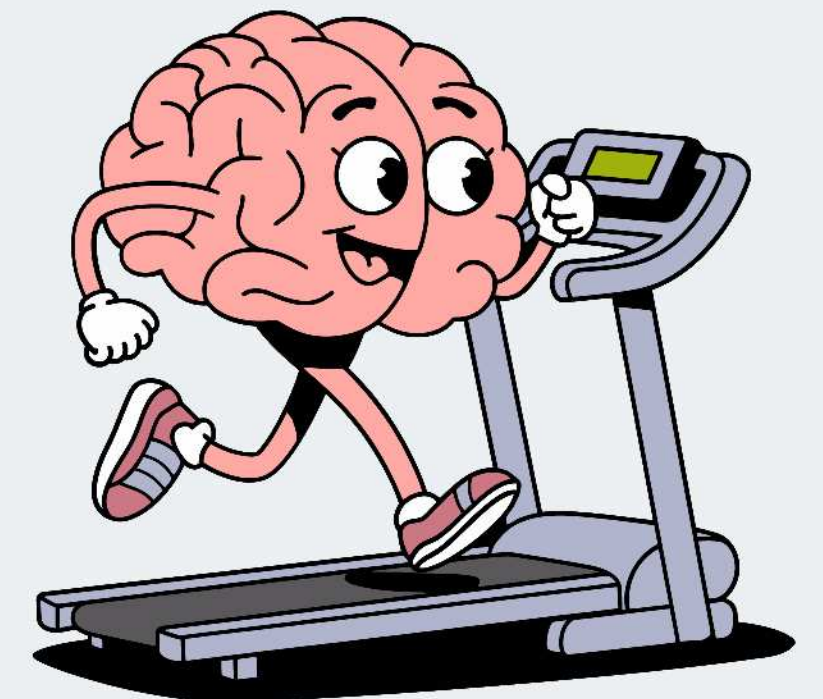
Synapsenbildung

Verbessert die Signalübertragung

Schutz vor Alterung

Reduziert das Demenzrisiko

*Lernen am
laufenden Band*

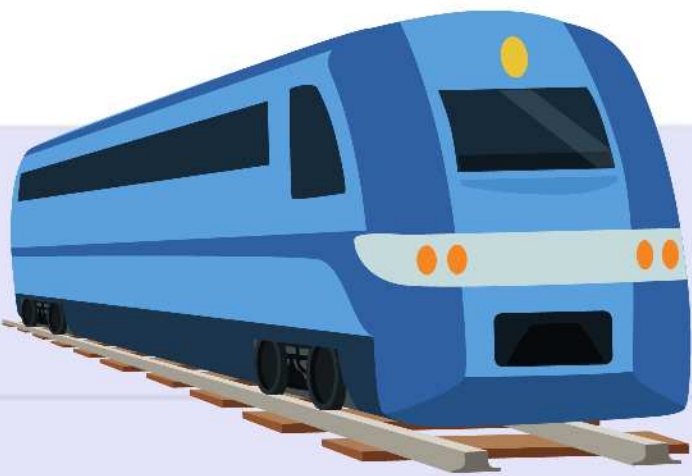




**Viel-leicht
etwas zu
schwer?**

Glucose
mg/dl

130
120
110
100
90
70



9:00 am

11:00 am

1:00 pm

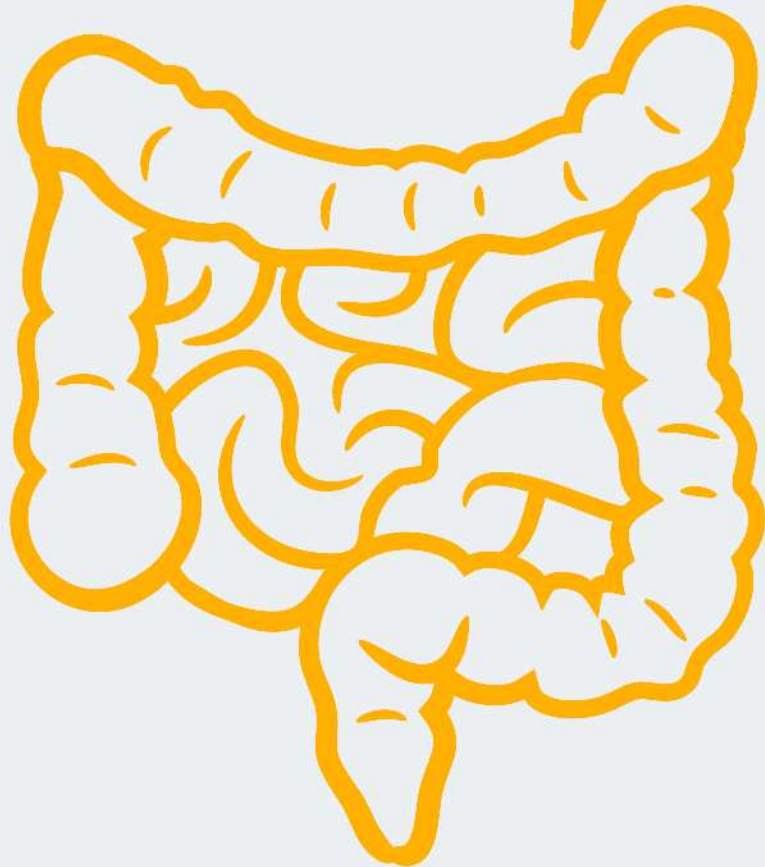
3:00 pm

5:00 pm

Time

Gehirn und Ernährung

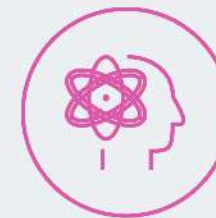
Wichtig ist, was am Ende rauskommt ...



Eisen
Notwendig für den Sauerstofftransport und die kognitive Leistung.



Zink
Spielt eine Rolle bei der Gedächtnisbildung und der kognitiven Funktion.



Magnesium

Unterstützt die Nervenfunktion und das Gedächtnis.



Aminosäuren
Unterstützen die Neurotransmitterfunktion und die kognitive Gesundheit.



Cholin
Entscheidend für die Gehirnentwicklung und das Gedächtnis.



Omega-3-Fettsäuren
Verbessern die Gehirnfunktion und die Stimmung.



B-Vitamine
Unterstützen die Energieproduktion und die Nervenfunktion.



Vitamin D
Wichtig für die kognitive Funktion und die Stimmung.



Substanz	Wirkung	
Aminosäuren	Bausteine für Neurotransmitter; Unterstützung der Gehirnfunktion	
Cholin	Vorstufe von Acetylcholin; Gedächtnis und kognitive Funktionen	Auswahl, Dosierung und Kombination individuell nach Fachberatung bzw. Labor
Omega-3-Fettsäuren	Entzündungshemmend, neuronale Unterstützung	
Vitamin B1 (Thiamin)	Energieproduktion, Nervensystem	
Vitamin B6 (Pyridoxin)	Neurotransmitter-Synthese, Gehirnfunktion	
Vitamin B12 (Cobalamin)	Nervenzellschutz, Gedächtnisfunktion	
Folsäure (Vitamin B9)	Neurotransmitterbildung, kognitive Funktionen	
Vitamin D	Neuroprotektion, Gehirnfunktion	
Zink	Neurotransmitter-Aktivität, Gedächtnis	
Eisen	Sauerstofftransport, Energie im Gehirn	
Magnesium	Neurotransmitter-Funktion, neuronale Plastizität	

Minimumgesetz

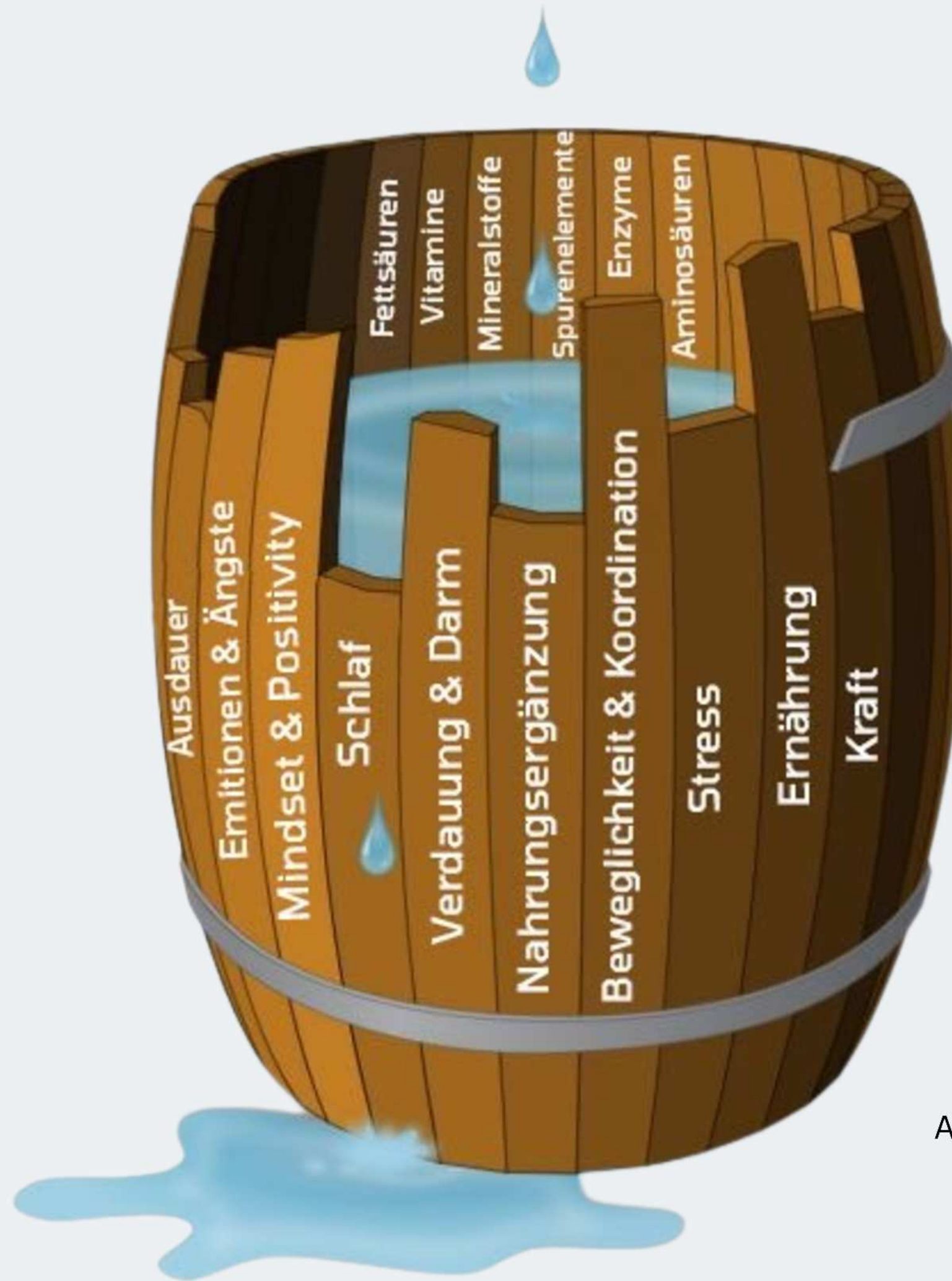


Abbildung nach wikipedia
modifiziert von Segers

**Wenn man ins Wasser kommt,
lernt man schwimmen.**

Johann Wolfgang von Goethe

Konkretes und
Abstraktes mischen!

Zuckerkurve flach halten

guter und regelmäßiger Schlaf

Bewegung als Stressausgleich und
Stoffwechselregulator

Eat the frog

KI als Lern-Booster nützen
– Bequemlichkeitsfalle
meiden

Take Home Messages

Co-Working/ Co-Learning
für das soziale Gehirn

erfolgreiche Strategien
ausbauen

Auf die inneren Werte
kommt es an – manchmal
braucht man dafür ein Labor

passende Nährstoffe
als Unterstützung

Emotionen verstehen
und lenken

Vielen Dank!

genug gelernt
für heute

