

<b>1. Vorwort</b> .....	<b>9</b>
<b>2. Einleitung: Wie kann dieses Buch helfen?</b> .....	<b>13</b>
Wo stehen wir heute als Gesellschaft? .....	14
<b>3. Unser Gehirn: Die Steuerungszentrale aller Abläufe</b> .....	<b>19</b>
Was ist unser Gehirn und wie ist es aufgebaut? .....	19
Gehirngerecht: In Mind-Maps denken .....	23
Ganzheitliche Betrachtung ist wichtig .....	24
Unser Gedächtnis .....	25
Was ist Lernen und wie lernt unser Gehirn? .....	31
Das jugendliche Gehirn: Die reinste „Baustelle“ .....	35
Der größte Feind: Stress, die „Geißel“ des 21. Jahrhunderts .....	39
<b>4. Wie entstehen psychische Störungen? Und was ist „gesund“? .....</b>	<b>43</b>
Vorneweg ein Mutmacher .....	45
Was unsere mentale Gesundheit beeinflusst .....	46
Was ist eine „Störung“? .....	48
ADHS – ein Hirngespinnst oder real? .....	49
Was tun, wenn der Verdacht auf ADHS im Raum steht? .....	50
Welche „Vorteile“ kann ADHS haben? .....	53
Dyskalkulie, Legasthenie oder einfach nur unbegabt oder faul? .....	54
Wie sehen Kinder mit Dyskalkulie die Zahlen? .....	55
Was tun, wenn der Verdacht auf Legasthenie oder Dyskalkulie im Raum steht? .....	59
Interventionen und Förderung: Was ist zu tun? .....	62
Meine Empfehlungen an Sie als Eltern .....	68
Autismus: Fluch oder Segen? .....	69

<b>5. Was ist Neuropsychologie?</b> .....	<b>77</b>
Neurofeedback: Was ist es und wie funktioniert es? .....	78
Photobiomodulationstherapie (PBMT) .....	83
<b>6. Botenstoffe: Wie Medikamente wirken</b> <b>(von Dr. Stephan de la Motte)</b> .....	<b>87</b>
<b>7. Die innere Einstellung zählt!</b> .....	<b>105</b>
Weniger Druck bei Schul- und Berufswahl .....	106
Wenn Noten Stress machen .....	108
Verbringen Sie „Qualitätszeit“ mit Ihrem Kind .....	108
Statt vergleichen: Hinwendung zum eigenen Kind .....	109
Mit Selbstbewusstsein und Verständnis gegenüber Lehrern auftreten .....	111
Ist eine andere Schulform die richtige? .....	112
Das „Gesamtpaket Kind“ sehen .....	113
<b>8. Was Lehrer wissen sollten: Hilfestellungen für den</b> <b>Unterricht mit Kindern mit Legasthenie, Dyskalkulie,</b> <b>ADHS und Autismus</b> .....	<b>115</b>
<b>9. Buchtipps für Kinder mit LRS/Legasthenie</b> .....	<b>125</b>
<b>10. Alles in Maßen, nicht in Massen: Schalten wir unser</b> <b>Gehirn wieder ein!</b> .....	<b>131</b>
<b>11. Hilfreiche Links und Anlaufstellen für Eltern und Lehrer</b> .....	<b>137</b>
<b>12. Können wir Menschen frei sein auf dieser Erde?</b> <b>(von Brigitte W. Karasek)</b> .....	<b>143</b>
<b>13. Die Autorin</b> .....	<b>161</b>