

# BrainBodyHacks für smarte Gehirnbenutzer

Maria Seltmann

my caption

## Was ist ein smarterer Gehirnbenutzer?

Ein smarterer Gehirnbenutzer muss nicht unbedingt wissen, wie das Gehirn in seinen Einzelteilen aufgebaut ist, er muss kein Experte in Neurologie oder Neuroanatomie sein. Wählen wir den Vergleich mit einem Auto:

Als smarterer Autobenutzer muss ich nicht wissen, wie das Auto in seinen Einzelteilen zusammengesetzt ist, welche Wechselwirkungen zwischen den einzelnen Teilen bestehen und was genau im Inneren passiert, wenn ich Gas gebe. Möchte ich es jedoch für meine Zwecke optimal nutzen, so muss ich die Funktionen des Autos kennen und wissen, wie ich das Auto so bediene, dass ich mein Ziel erreiche, ich muss aber auch wissen, wann ich auf eventuelle Probleme reagieren und es pflegen oder reparieren lassen muss.

Diese Analogie beschreibt sehr gut die smarte Nutzung unseres Gehirns: Wir sollten seine Funktionen kennen, die “Knöpfe” und “Schalthebel”, die wir bedienen können und welche Auswirkungen die jeweilige Bedienung hat. Wir sollten wissen, welche “Kontrolllampen” uns zur Verfügung stehen, welche Hinweise uns unser Gehirn gibt und wie wir darauf zu reagieren haben. Ein smarterer Gehirnbenutzer ist also jemand, der weiß, wie er sein Gehirn bestmöglich bedient und pflegt.

## Chapter 2