



→ **SACHBUCH DER WOCHE**
zum Wochenkommentar

Bent Freiwald: Wer denkt, ist klar im Vorteil.



Bent Freiwald: Wer denkt, ist klar im Vorteil. Wie du dein Gehirn im Alltag smarter nutzt. Kiepenheuer & Witsch, 304 Seiten, 29.50 Franken; ISBN 978-3-462-00985-9

Unser Gehirn ist ein extrem komplexes Organ und es ist erstaunlich formbar, lernfähig und anpassungsfreudig. In diesem Buch erzählt der Kognitionswissenschaftler und Journalist Bent Freiwald, was ein durchschnittliches Gehirn an einem Tag so erlebt. Seine Erzählung beginnt mitten in der Nacht, im Schlaf und im Traum. Er erklärt, wie der Kaffee am Morgen wirkt und was es ausmacht, wenn man zu Fuss zur Arbeit geht. Er erzählt von Meetings, welche Musik beim Arbeiten hilft und was Bewegung während der Arbeit bewirkt. Vom Mittagsschlaf ist die Rede, vom Brainstorming und von Tricks, wie man sich besser konzentriert. Nach der Arbeit gehts in Fitness und dann mit dem besten Freund zum Feierabendbier. Zu Hause angekommen bleibt unser Gehirn etwas länger am Handy hängen als ihm lieb ist und schläft schliesslich ein. Bent Freiwald erklärt präzise und doch verständlich, was dabei in unserem Gehirn passiert. Das ist nicht nur äusserst spannend, es hilft im Alltag ganz konkret weiter. So zeigt er anhand von kognitionswissenschaftlichen Erkenntnissen, was wirklich dabei hilft, mehr Sport zu treiben, wie man es schafft, weniger Zeit am Handy zu verbringen, was disziplinierte Menschen gemeinsam haben und warum man schlechter schläfst, wenn man gestresst bist – und was man dagegen tun kann. Das Schöne an dem Buch ist, dass Bent Freiwald von ganz konkreten Alltagsfragen ausgeht. Etwa: Woher weiss dein Gehirn, dass du hungrig bist? Zur Beantwortung der Frage führt er ein in die Anatomie des Gehirns, in Erkenntnisse der Kognitionsforschung.



Die Empfehlung von Matthias Zehnder

Bent Freiwald führt in seinem Buch anhand von Alltagsfragen wie «Macht Kaffee süchtig?» ein in Anatomie und Funktionsweise des Gehirns. Das ist nicht nur spannend, sondern auch äusserst lehrreich. Und ganz nebenbei gibt er wissenschaftlich fundierte Tipps dafür, wie man besser denken kann. <https://www.matthiaszehnder.ch/buchtipp>