

Mentaltraining

im engeren Sinne

gedankliches
Durchspielen

Vorstellungs-
training

im weiteren Sinne

Optimierung der
Informations-
verarbeitung

Stärkung von
Ressourcen und
SWE

(© BSA/DHfPG)

Biologische Grundlagen

Aufbau des Nervensystems (1)

Nervensystem

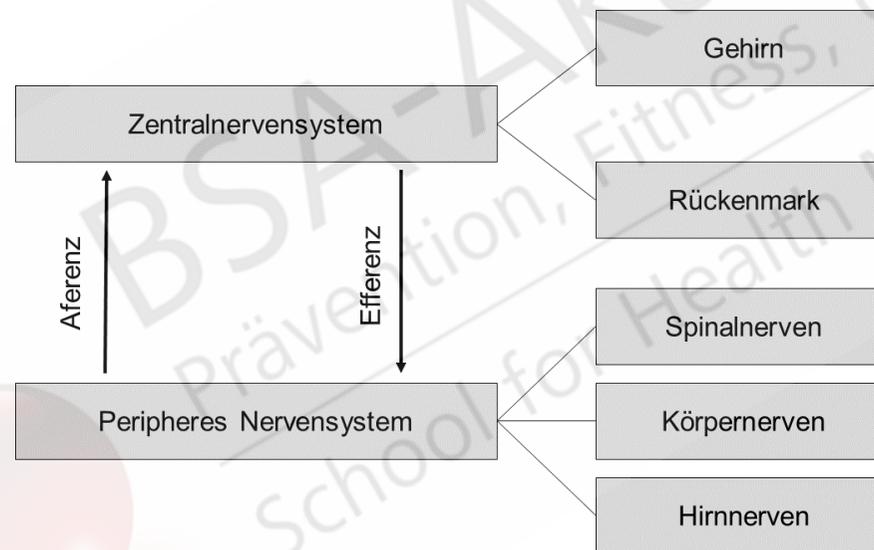


Abb. 1: Schematische Darstellung des Nervensystems (modifiziert nach Schandry, 2011, S. 110)

Aufbau des Nervensystems (2)

Somatisches Nervensystem Vegetatives Nervensystem

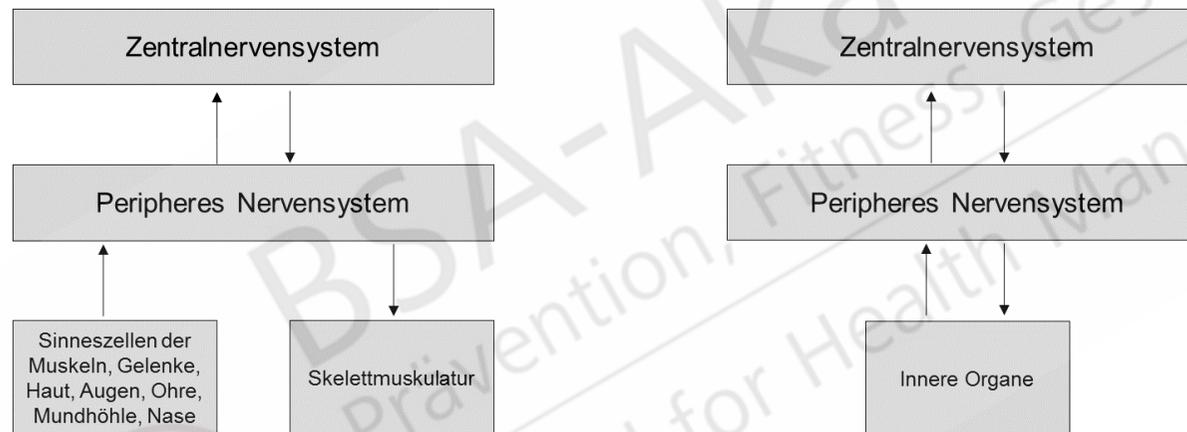


Abb. 2: Unterteilung des Nervensystems (modifiziert nach Schandry, 2011, S. 110)

Das zentrale Nervensystem

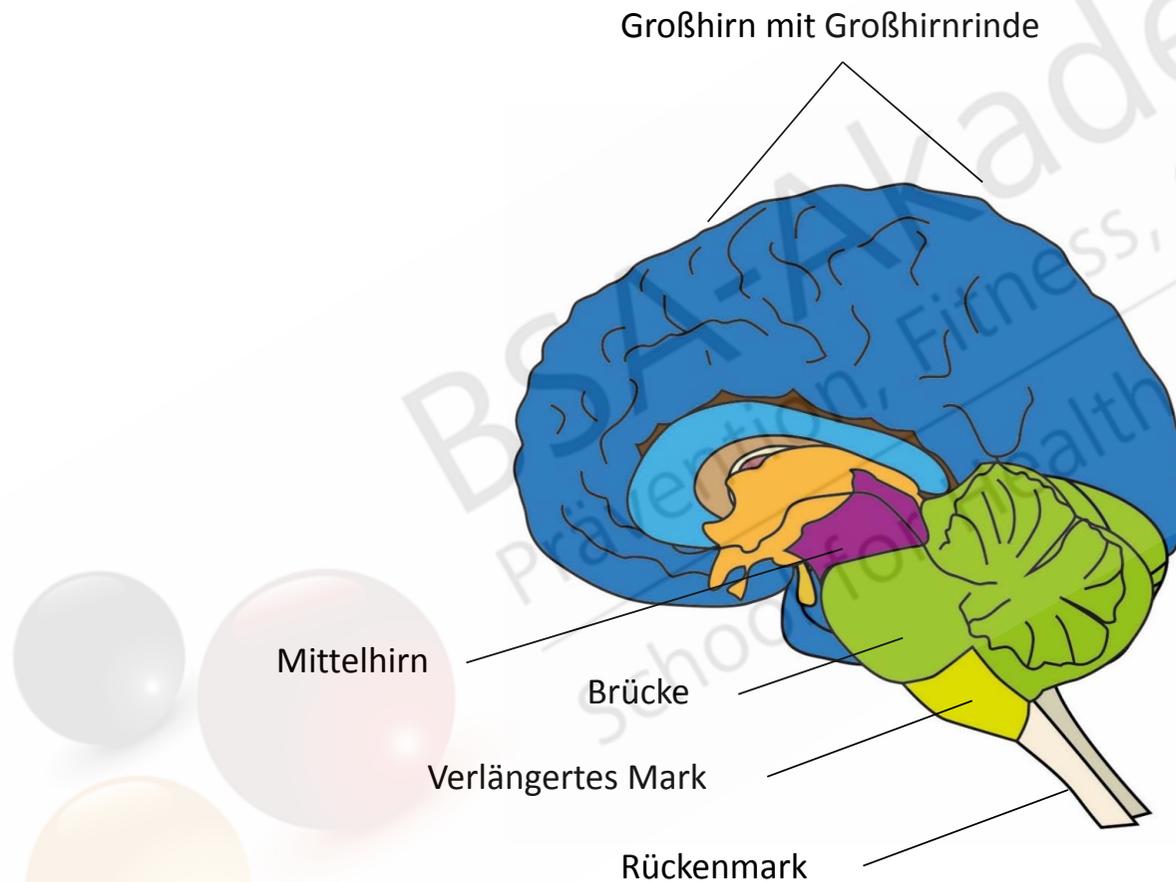


Abb. 3: Schematische Darstellung zentrales Nervensystem (modifiziert nach Schandry, 2011, S. 117)

Die Gehirnhälften

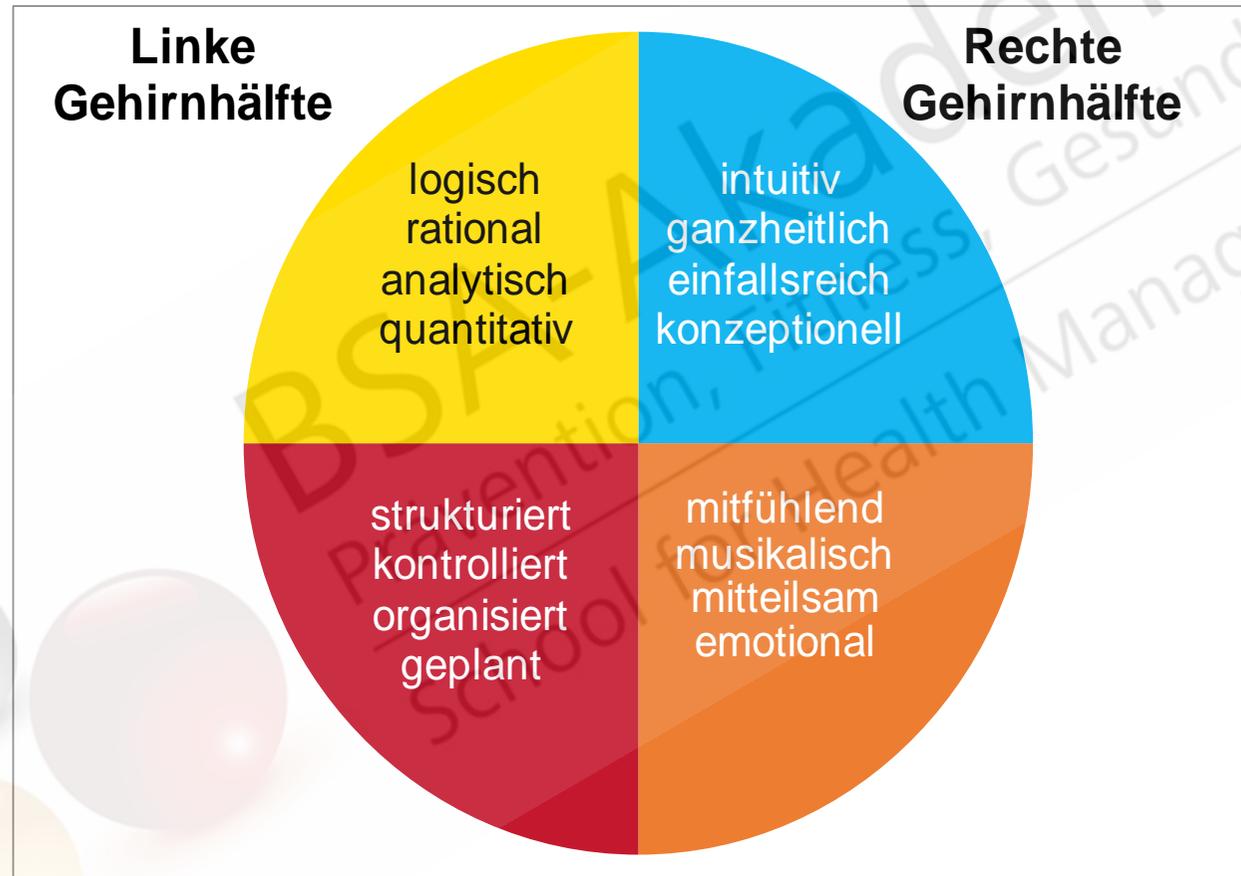


Abb. 4: Funktionen linke und rechte Gehirnhälfte (© BSA/DHfPG)