

## Antworten zu den ??? im Newsletter

### März 2011

Alle drei Aussagen sind falsch! Für viele überraschend, denn lange Zeit dachten wir, Traubenzucker ist ein toller Energielieferant. Stimmt so nicht. Traubenzucker liefert zwar sehr schnell Energie, aber nur kurzfristig. Er ist ein besonders niedrig komplexes Kohlenhydrat, wird deshalb sehr schnell verstoffwechselt und nach 20 Minuten ist meist weniger Energie vorhanden als vorher. Ein dauerhafter Freund des Arbeitsgedächtnisses ist er also nicht. In den letzten 20 Minuten einer Prüfung aber brauchbar.

### November 2010

Kaum zu glauben: Entgegen der Meinung, dass ganz Spanien Nachmittags Siesta hält, sind sie nicht die Weltmeister im Mittagsschlaf. Das sind mit großem Abstand – 21,8 zu 7,9 Prozent in Spanien – die Deutschen. (Quelle: Charpentier)

### September 2010

Die richtige Antwort ist "a". Es heißt "Neurolinguistisches Programmieren".

Programmieren steht dabei allerdings nicht für eine neue Programmiersprache oder einen Programmcode. Als NLP um 1975 entstand, entwickelten sich auch die ersten Computer und vieles wurde damals mit Begriffen aus dieser "neuen Welt" versehen und verbunden. Das Programmieren im NLP bezieht sich darauf, dass wir Menschen in unserem Verhalten und in unserer Kommunikation immer wieder bestimmten Mustern folgen - eben einer Art Programm - die sich gar nicht so leicht ändern lassen. Wer sich jemals das Rauchen abgewöhnt hat, sich zu mehr sportlicher Betätigung aufgeschwungen hat, der weiß das.