Folge: No Limits: Wie dein Mindset Grenzen sprengt

UNSERE QUELLEN

👉 Wenn ihr mehr über Laugi, den isländischen Fischer, lesen wollt:

- https://www.faz.net/aktuell/wissen/leben-gene/naturphaenomen-das-geheimnis-des-seehund-mannes-12815996.html
- https://www.bbc.com/future/article/20200226-how-to-survive-in-the-extreme-cold

👉 Welche Rolle mentale Stärke spielen kann:

- https://www.ardalpha.de/wissen/psychologie/sportpsychologie-psychologie-sport-mentales-training-motivation-100.html
- https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2017.01345/full
- https://link.springer.com/book/10.1007/978-3-658-26852-7

👉 Wie Adrenalin auf den Körper wirkt: https://www.zeit.de/zeit-wissen/2015/05/durchhaltevermoegen-wirkung-adrenalin

👉 Zur Studie, wie tibetanische Mönche ihre Körpertemperatur regulieren können: https://www.nature.com/articles/295234a0

👉 Die Verbindung von Mind & Body im Gehirn:

- https://www.the-scientist.com/news-opinion/new-brain-network-connecting-mind-and-body-discovered-71074
- https://www.reuters.com/lifestyle/science/scientists-identify-mind-body-nexus-human-brain-2023-04-19/

👉 Wie Meditation unseren Körper und unser Hirn beeinflussen kann:

- https://academic.oup.com/cercor/article/22/11/2692/372821
- https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnagi.2021.702796/full

👉 Folgen von regelmäßigem Meditieren: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5293832/

👉 Sina Gertens Forschung der Uni Bielefeld gibt's hier: https://www.uni-bielefeld.de/fakultaeten/sportwissenschaft/arbeitsbereiche/ab-ii/labs/

👉 Forschung von Dr. Stefan Möstl am DLR: https://www.dlr.de/me/desktopdefault.aspx/tabid-12733/2381_read-35174/sortby-lastname/

👉 Hier geht's zum Shaolin Temple Europe: https://www.shaolintemple.eu