

Inhalt

| | |
|--|----|
| Konzentration – das verlorene Gut | 7 |
| Test | 9 |
| 1. Bedeutung, Wirkung und Verlust von Konzentration | 12 |
| Warum ist Konzentration wichtig? | 12 |
| Die Konzentrationskiller | 17 |
| Ununterbrochen unterbrochen | 22 |
| Die verheerende Illusion vom Multitasking | 28 |
| Der zerstreute Mensch | 42 |
| 2. Konzentration ist möglich | 49 |
| Jetzt konzentrier dich doch mal! | 50 |
| Konzentration in drei Schritten | 51 |
| 3. Die große Kunst: das Abschirmen von Störungen | 57 |
| Gorillas und andere Ablenkungen | 57 |
| Äußere und innere Saboteure | 59 |
| 4. Konzentration im Stress | 68 |
| Adrenalin und seine Folgen | 69 |
| Auf falscher Wellenlänge | 72 |
| Stress mindern – Konzentration stärken | 73 |
| 5. Durchhalten und dranbleiben | 77 |
| Marshmallows und Karotten | 78 |
| Flow und Dopamin | 82 |
| Die unterschätzte Leistungskurve | 87 |
| Inneres Rauschen abschalten | 91 |
| Vom Nutzen der Zerstreuung | 92 |

| | |
|--|------------|
| 6. Übung macht den Meister | 98 |
| Meditation: Wozu? Und wie? | 100 |
| Attention, please! | 105 |
| Der Schlüssel des Zen | 109 |
| 7. Konzentration auf das Positive | 113 |
| Die verblüffende Umfrage | 113 |
| Der Fokus entscheidet | 116 |
| 8. Konzentration und Kommunikation | 122 |
| Nebenbei ist nicht dabei | 123 |
| Fatale Teilaufmerksamkeit | 126 |
| Wo bin ich? Und wo bist du? | 129 |
| Konzentriert streiten | 132 |
| 9. Konzentration und neue Medien | 136 |
| Neue Medien – Fluch oder Segen? | 138 |
| Der spielende Mensch | 140 |
| Kluge Mediennutzung | 142 |
| 10. Pillen für die Konzentration | 149 |
| Legales Gehirndoping? | 150 |
| Angebot und Folgen | 151 |
| 11. Konzentration in der Wirtschaft | 155 |
| Bewährtes oder Neues? | 156 |
| Der Mensch im Mittelpunkt | 160 |
| Und zum Schluss | 163 |
| 33 Konzentrations-Tipps zum Abschluss | 164 |
| Anhang | 169 |
| Quellen | 171 |
| Literaturverzeichnis | 175 |
| Stichwortverzeichnis | 177 |
| Der Autor | 179 |