

Inhalt

„Wie schaffst du das bloß alles?“	8
Wie du von diesem Buch profitierst	13
1. Ein neues Fokus-Verständnis: der Multifokus-Effekt	16
Was meinen wir eigentlich, wenn wir von Fokus sprechen?	17
Warum Fokus ursprünglich kein Leistungsbegriff war	17
Der Multifokus als Lebenshaltung	20
Der Multifokus-Effekt	24
„Gehe nicht in den Widerstand“	26
Ein Phänomen unserer Zeit: Mikrostress	29
Superpower Selbstführung	32
Das UND-Mindset	39
2. Der Fokus-Kompass	48
Deine eigenen Werte kennen und leben	49
Wie du deine Werte erkennst	52
Deine Werte und dein „inneres Team“	59
Deinen individuellen Fokus finden	60
Deine Lebensbereiche und wie sie zusammenwirken	61
Die fünf Fokus-Typen	63
3. Fokus in allen Lebensphasen	74
Wenn Fokus sich verschiebt	75
Growth vs. Fixed Mindset nach Dweck	79
Die acht Lebensphasen nach Erikson	81

Fokus in der Lebensmitte	84
Die Rolle von Kultur und Geschlecht	86
Männer und Frauen erleben Fokus unterschiedlich	87
Fokus in Schwellenphasen	94
Den Multifokus leben	97
 4. Kreativer Fokus und Flow	 102
 Warum wir Flow brauchen	 103
Die Kraft des divergenten Denkens	104
Divergentes Denken und Kreativität	107
 Flow-Faktoren	 110
Finde deine Flow-Orte	111
Gönne dir kreative Pausen	114
Nimm dir mehr Zeit für Langeweile	116
Fokus und Spiel – das Superteam der Zukunft	118
 5. Fokus im KI-Zeitalter	 128
 Warum unser Fokus digital detox braucht	 129
Wenn unser Gehirn an seine Grenzen kommt	131
Wie Fokus sich auf Beziehungen auswirkt	133
 Wie KI deinen Fokus stärken kann	 138
Digitale Selbstführung	139
KI als Alltags-Assistenz	140
KI als Kreativpartner	143
Deep Literacy statt Scroll Literacy	145
Ausblick: Fokus als Superpower	147

6. Tools und Routinen für deinen Multifokus-Alltag	152
Multifokus-Jahresplanung: das „Big Picture“	153
Monats- und Wochenplanung: der Rhythmus für deinen Alltagsmix	157
Monats-Setup für deinen Überblick	158
Thementage	159
Wochenplanung am Sonntag – dein Fokusritual	161
Wöchentliches Energie- statt Zeitmanagement	163
Tagesgestaltung: dein Flow im Multifokus-Tag	167
Morgenroutine	170
Rocks first	172
Fokustyp-Hacks für den Alltag	173
Reflexion: Fragen für deinen Multifokus-Alltag	174
Ein großes Dankeschön	177
Endnoten	181
Über die Autorin	187