

INHALT

Vorwort	9
Einführung	11
Mentale Fitness im Unternehmen	15
Von Natur aus genial – wie dein Gehirn funktioniert	21
Das Ding zwischen deinen Ohren – das Gehirn im Überblick	22
Warum dein Gehirn einzigartig ist – die Magie der Neuroplastizität	24
Routinen – Fluch und Segen zugleich	26
Dein mentaler Schreibtisch – warum der Arbeitsspeicher zählt	30
Realität ist Ansichtssache – die Welt durch deine Brille	42
Mentale Starthilfe – wie du dein Gehirn auf Empfang stellst	47
Die Initialzündung – mein Einstieg in die Welt der mentalen Fitness	47
Wie MAT wirkt – die Wissenschaft hinter dem Wachmacher	49
Klein, fein, gehirngerecht – so funktionieren MAT-Übungen	51
Da wollen wir hin – das Yerkes-Dodson-Gesetz	54
Mehr Fokus in 5 Minuten – MAT im Alltag umsetzen	56
Wacher, klarer, fokussierter – die Wirkung von MAT	58
Wenn MAT zur Gewohnheit wird – der Trick mit der Routine	61
Mat-Übungen	63
Konzentration ist kein Zufall – so bekommst du deinen Kopf auf Kurs	75
Drei Begriffe, ein Ziel – Konzentration verstehen	76
Warum du dich nicht konzentrieren kannst – die häufigsten Stolpersteine	82
Konzentration kann man machen – Strategien für mehr Fokus	90

Stress macht dich – so befreist du deinen Kopf	119
Stress hat viele Gesichter – was uns unter Druck setzt	120
Stressreaktionen – wenn dein Körper auf Alarm schaltet	123
Disstress und Eustress – guter Bulle, böser Bulle	129
Ruhig bleiben, klar denken – erste Hilfe gegen Stress	133
Stress ist Ansichtssache	145
Vom Wissen ins Tun – Methoden, die wirken	147
Task-Turbo	148
Mein-Kanban	150
Bittere-Pillen-Strategie	158
Der Aktivitätszyklus	161
Sollte – hätte – könnte – würde – MACHEN	166
Und tschüss ...	167
Quellen	169
Der Autor	171