

# Inhalt

<b>Konzentration, bitte – und zwar sofort</b>	<b>5</b>
▪ Das Phänomen Konzentration	6
▪ Die Kommandozentrale der Aufmerksamkeit: das Gehirn	15
▪ Flow – das Geheimnis höchster Konzentration?	19
▪ Achtsamkeit: Konzentration auf das Hier und Jetzt	23
<b>Wie fokussiertes Arbeiten gelingt</b>	<b>25</b>
▪ Machen Sie innere Saboteure unschädlich	26
▪ Nutzen Sie die Triebfeder Motivation	31
▪ Das Beste aus Versagensängsten machen	34
▪ Aufschieberitis überwinden	41
▪ Vergessen Sie Multitasking	48
▪ Gut umgehen mit Störungen von außen	50
▪ Den richtigen Zeitpunkt für eine Aufgabe finden	60
▪ Wo es sich am besten arbeiten lässt	66
▪ Gedanken sortieren mit der Disney-Strategie	67
▪ Konzentration fördern mit Musik – geht das?	70

---

<b>Power-Nahrung, Pillen und Co.</b>	<b>73</b>
▪ Konzentrations-Food	74
▪ Natürliche Nahrungsergänzungsmittel	79
▪ Brain Booster – Konzentrationsdoping mit Pillen?	86
<b>Fitnessstraining für eine bessere Konzentration</b>	<b>89</b>
▪ Konzentrationsübungen	90
▪ Achtsamkeitsübungen	108
▪ Entspannungsübungen	113
▪ Raus aus der Gedankenspirale: Übungen	121
▪ Neue Energie: Aktivierungsübungen	123
▪ Stichwortverzeichnis	125