

Inhalt

Hallo und herzlich willkommen!	6
1. Wie steht es um deine Konzentration?	8
Was ist Konzentration?	10
Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS)	12
Kleiner Konzentrations-Check	14
Auswertung des Checks	17
2. Volle Kraft voraus	18
Mit Spaß bei der Sache	20
Move your body!	25
Power-Nahrung für dein Gehirn	28
3. Mit klarem Kopf geht's besser	32
Der richtige Arbeitsplatz	34
Abchillen – aber richtig!	37
Bedürfnisse managen	41
Besiege deine Konzentrationskiller	44

4. Alles unter Kontrolle	46
Die Zeit im Griff	48
Mit Pausen zu neuer Energie	50
Das 10-Punkte-Programm	52
 9 (plus 1) starke Konzentrations-Tipps	 58
 Empfehlenswerte Bücher & Internet-Adressen	 61
 Stichwortregister	 62