

Inhalt

1. Die eigenen Erfahrungen teilen	7
2. Warum wir alle lernen müssen, konzentriert zu denken.....	11
Was Konzentriertes Denken ist und was nicht.....	12
Was Sie vom Konzentrierten Denken erwarten dürfen....	23
3. Neuroplastizität verstehen und nutzen	27
Neuroplastizität trainieren.....	36
4. Die Brainword-Methode	47
Das Konzept des Impressiven Schreibens	51
Die fünf Phasen des Selbstcoachings.....	53
Impressives Schreiben in der Praxis.....	58
Brainword – wie Sprache das Denken verändert	64
5. Was wir über das Denken wissen müssen	69
Welche Rolle spielt die Intelligenz?	75
Wissen und Denken bedingen sich gegenseitig.....	79
6. Bewusstes und unbewusstes Denken.....	83
7. Wie Generationszugehörigkeit und Lebensalter unser Denken bestimmen	89
8. Das Netzwerk im Kopf.....	105
Das Belohnungssystem – Motivation ist alles.....	105
Das emotionale System – was wir fühlen	108
Das Gedächtnissystem – was wir waren und werden.....	118
Das Entscheidungssystem – was wir sollen.....	130

Alle vier Hirnsysteme arbeiten zusammen.....	133
Wissen, wo es langgeht	149
Richtig entscheiden lernen	157
9. Die Grundlagen für Konzentriertes Denken	165
10. Was hemmt das Konzentrierte Denken?.....	169
11. Es lohnt sich, darüber nachzudenken!.....	177
Vorhersagen treffen	177
Die eigene Kreativität entdecken	187
Wer bin ich, und was kann ich wirklich?.....	195
Zitate zum Nachdenken	204
Über den Autor	213
Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur	215
Stichwortverzeichnis.....	221