

# Inhalt

|                                                                  |           |
|------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Konzentration – das verlorene Gut .....</b>                   | <b>7</b>  |
| <b>Test .....</b>                                                | <b>9</b>  |
| <b>1. Bedeutung, Wirkung und Verlust von Konzentration .....</b> | <b>12</b> |
| Warum ist Konzentration wichtig? .....                           | 12        |
| Die Konzentrationskiller .....                                   | 17        |
| Ununterbrochen unterbrochen .....                                | 22        |
| Die verheerende Illusion vom Multitasking .....                  | 29        |
| Der zerstreute Mensch .....                                      | 42        |
| <b>2. Konzentration ist möglich .....</b>                        | <b>49</b> |
| Jetzt konzentrier dich doch mal! .....                           | 50        |
| Konzentration in drei Schritten .....                            | 51        |
| <b>3. Die große Kunst: das Abschirmen von Störungen .....</b>    | <b>57</b> |
| Gorillas und andere Ablenkungen .....                            | 57        |
| Äußere und innere Saboteure .....                                | 59        |
| <b>4. Konzentration im Stress .....</b>                          | <b>68</b> |
| Adrenalin und seine Folgen .....                                 | 69        |
| Auf falscher Wellenlänge .....                                   | 72        |
| Stress mindern – Konzentration stärken .....                     | 73        |
| <b>5. Durchhalten und dranbleiben .....</b>                      | <b>77</b> |
| Marshmallows und Karotten .....                                  | 78        |
| Flow und Dopamin .....                                           | 82        |
| Die unterschätzte Leistungskurve .....                           | 87        |
| Inneres Rauschen abschalten .....                                | 91        |
| Vom Nutzen der Zerstreuung .....                                 | 92        |

|                                                    |            |
|----------------------------------------------------|------------|
| <b>6. Übung macht den Meister .....</b>            | <b>98</b>  |
| Meditation: Wozu? Und wie? .....                   | 100        |
| Attention, please! .....                           | 105        |
| Der Schlüssel des Zen .....                        | 109        |
| <b>7. Konzentration auf das Positive .....</b>     | <b>113</b> |
| Die verblüffende Umfrage .....                     | 113        |
| Der Fokus entscheidet .....                        | 116        |
| <b>8. Konzentration und Kommunikation .....</b>    | <b>122</b> |
| Nebenbei ist nicht dabei .....                     | 123        |
| Fatale Teilaufmerksamkeit .....                    | 126        |
| Wo bin ich? Und wo bist du? .....                  | 129        |
| Konzentriert streiten .....                        | 132        |
| <b>9. Konzentration und neue Medien .....</b>      | <b>136</b> |
| Neue Medien – Fluch oder Segen? .....              | 138        |
| Der spielende Mensch .....                         | 140        |
| Kluge Mediennutzung .....                          | 142        |
| <b>10. Pillen für die Konzentration .....</b>      | <b>149</b> |
| Legales Gehirndoping? .....                        | 150        |
| Angebot und Folgen .....                           | 151        |
| <b>11. Konzentration in der Wirtschaft .....</b>   | <b>155</b> |
| Bewährtes oder Neues? .....                        | 156        |
| Der Mensch im Mittelpunkt .....                    | 160        |
| <b>Und zum Schluss .....</b>                       | <b>163</b> |
| <b>33 Konzentrations-Tipps zum Abschluss .....</b> | <b>164</b> |
| <b>Anhang .....</b>                                | <b>169</b> |
| Quellen .....                                      | 171        |
| Literaturverzeichnis .....                         | 175        |
| Stichwortverzeichnis .....                         | 177        |
| Der Autor .....                                    | 179        |