

# INHALT

|                                                            |     |
|------------------------------------------------------------|-----|
| <b>Vorwort</b>                                             | 8   |
| <b>Kapitel 1</b><br><b>Lernen</b>                          | 13  |
| <b>Kapitel 2</b><br><b>Flow, Fokus &amp; Produktivität</b> | 43  |
| <b>Kapitel 3</b><br><b>Zeitmanagement &amp; Dopamin</b>    | 79  |
| <b>Kapitel 4</b><br><b>Körper &amp; Gehirn</b>             | 109 |
| <b>Kapitel 5</b><br><b>Schlaf</b>                          | 139 |

Kapitel 6

**Emotionen & Glück**

..... 165

Kapitel 7

**Unterbewusstsein & Erfolg**

..... 195

Kapitel 8

**Entscheidungen, Inspiration & Intuition**

..... 227

Kapitel 9

**Dein nächstes Kapitel**

..... 261

**Anhang**

..... 265