

Inhalt

Vorbemerkung der Autoren	9
Einführung: Die Gabe	11
1. Die Wirksamkeit gezielten Übens	27
2. Die Anpassungsfähigkeit nutzen	58
3. Mentale Repräsentationen	88
4. Der Königsweg	130
5. Die Prinzipien des bewussten Lernens im Arbeitsleben	168
6. Die Prinzipien des bewussten Lernens im Alltag	205
7. Der Weg zu außergewöhnlicher Leistung	250
8. Und was ist mit dem Naturtalent?	285
9. Wie geht es jetzt weiter?	331
Dank	353
Anmerkungen	357