

Inhalt

Vorwort

Pflegen Sie Ihren Kopf? 9

Einleitung

Aufmerksamkeit macht klug 11

Eine Sache der Aufmerksamkeit

Die Grille unter dem Efeu 35

1 Klarheit

Wie Sie zu einer präziseren Wahrnehmung

gelangen und Ihr Gedächtnis verbessern 37

Das Problem: die Informationsüberladung 38

Die Folgen: Gedächtnisschwäche und Oberflächlichkeit 46

Die Lösung: Auswahl und bewusste Wahrnehmung 66

Meine Empfehlung: Ihre Tiefe Stunde der Selektion 77

Zum Schluss: eine ehrliche Frage an uns selbst 90

2 Konzentration

Wie Sie Ihre Leistung steigern und Fehler vermeiden 93

Das Problem: die Ablenkungen 94

Die Folgen: Ungenauigkeit und Fehler 100

**Die Lösung: Konzentration, Entstörung
und Impulskontrolle 130**

Meine Empfehlung: Ihre Tiefe Stunde der Konzentration 152

Zum Schluss: eine ehrliche Frage an uns selbst 161

Intermezzo

Zeit für Entspannung 163

3 Kreativität

Wie Sie zu guten Entscheidungen gelangen und hilfreiche Ideen entwickeln	177
Das Problem und die Folgen:	
die verlorene Zeit mit uns selbst	178
Die Lösung: Zerstreuung und Wendung nach innen	188
Meine Empfehlung: Ihre Tiefe Stunde des Abschweifens	223
Zum Schluss: eine ehrliche Frage an uns selbst	238

Exkurs

Ein paar Worte zu unseren Kindern	241
--	------------

Zusammenfassung

Ein nachdenklicher, aber optimistischer Blick nach vorn	255
--	------------

Literatur

Einzelnnachweise	267
-------------------------	------------