

INHALT

EINLEITUNG »Darf Ich um Ihre Aufmerksamkeit bitten?« 9

KAPITEL 1 **Die Aufmerksamkeit ist Ihre Superkraft** 31

Ein Benutzerleitfaden über das mächtige
Aufmerksamkeitssystem und wie es Ihr Leben
bestimmt

KAPITEL 2 **... aber es gibt Kryptonit** 61

Die Schwachstellen des Geistes und die
fehlgeschlagenen Strategien, die alles noch
schlimmer machen

KAPITEL 3 **Push-ups fürs Gehirn** 87

Die neue Wissenschaft hinter der uralten Lösung, mit
welcher die Aufmerksamkeit trainiert werden kann

KAPITEL 4 **So finden Sie Ihren Fokus** 121

Den »Aufmerksamkeitsscheinwerfer« in einer Welt
voller Ablenkungen fokussiert lassen

KAPITEL 5 **Bleiben Sie am Ball** 165

Die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt kraftvoll einsetzen

KAPITEL 6 **Schalten Sie auf Aufnahme** 203

Worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, ist das, was
Sie erleben und woran Sie sich erinnern

KAPITEL 7 **Die Geschichte loslassen** 237

Beenden Sie das »voreingenommene Denken«, das
Ihre Aufmerksamkeit und Klarheit beeinträchtigt

KAPITEL 8 **Aufs Ganze gehen** 269

Nutzen Sie das Metabewusstsein, um die volle Kraft
Ihrer Aufmerksamkeit freizusetzen

KAPITEL 9 Verbinden Sie sich 299

Revolutionieren Sie Ihre Interaktionen und
Beziehungen

KAPITEL 10 Spüren Sie das Brennen 333

Holen Sie sich die »Mindestdosis«, um Ihren Geist zu
transformieren

SCHLUSS Peak Mind in Aktion 371

Peak Mind - Übungsanleitung

Core-Training fürs Gehirn 381

Danksagung 407

Anmerkungen 415