

# Inhalt

<b>Einführung</b>	11
<b>TEIL 1 EIN SINN- UND FREUDVOLLES LEBEN</b>	17
<b>Kapitel 1 Die Grundlagen eines konzentrierten Geistes</b>	19
Lektion 1.1 Ein sinnvolles und zielorientiertes Leben	20
Lektion 1.2 Die Regie übernehmen	25
Lektion 1.3 Verlangen – die stärkste Kraft im Leben	31
Lektion 1.4 Begründen und überzeugen	35
<b>Kapitel 2 Alles auf Erfolg!</b>	39
Lektion 2.1 Das Leben soll freudvoll sein	40
Lektion 2.2 Die Manifestation deines Wunschlebens	43
Lektion 2.3 Das Sterben	45
Lektion 2.4 Das Gesetz der Praxis	54
Lektion 2.5 Absicht und Gehorsam	62
Lektion 2.6 Die Macht der kleinen Schritte	67

## **TEIL 2 DER UNBESCHREIBLICHE GEIST**

73

<b>Kapitel 3 Den Geist verstehen</b>	75
Lektion 3.1 Das stärkste Tool der Welt	76
Lektion 3.2 Das große Geheimnis des Geistes	81
Lektion 3.3 Der Geist als Herrenhaus	89
Lektion 3.4 Das Bewusstsein auf Reisen	94
<b>Kapitel 4 Die Energie folgt dem Bewusstsein</b>	97
Lektion 4.1 Die Bedeutung der Terminologie	98
Lektion 4.2 Das Bewusstsein im Alltag	101
Lektion 4.3 Ein Hund namens Bewusstsein	107
Lektion 4.4 Die Geschichte mit der Energie	111
Lektion 4.5 Die Magnetkraft der Emotion	116
Lektion 4.6 Das Myzel des Geistes	122
<b>Kapitel 5 Die Beherrschung des Bewusstseins</b>	129
Lektion 5.1 Zweck und Ziel definieren	130
Lektion 5.2 Die Bewegungen des Bewusstseins im Geist	134
Lektion 5.3 Vom Bewusstsein zur Aufmerksamkeit	140
Lektion 5.4 Das Bewusstsein ablösen	143
Lektion 5.5 Kapitänin des Bewusstseins	150

<b>TEIL 3 DIE FLÜGEL DES GEISTES</b>	153
<b>Kapitel 6 Unerschütterliche Fokussierung</b>	155
Lektion 6.1 Gebt uns bitte keine Drogen	156
Lektion 6.2 Konzentration – eine Definition	164
Lektion 6.3 Ablenkung – die große Plage	168
Lektion 6.4 Konzentration im Alltag	174
Lektion 6.5 Rituale der Konzentration	183
<b>Kapitel 7 Der stärkste Antrieb: die Willenskraft</b>	193
Lektion 7.1 Definition und Verständnis	194
Lektion 7.2 Drei Möglichkeiten, die Willenskraft zu stärken	201
Lektion 7.3 Die Integration der Willenskraft	207
Lektion 7.4 Rituale zur Stärkung der Willenskraft	213
Lektion 7.5 Die Quelle der Willenskraft	219
Lektion 7.6 Deep Work – konzentriert arbeiten	222
<b>Kapitel 8 Überlegungen zum Thema Konzentration</b>	227
Lektion 8.1 Technologie und Fokussierung	228
Lektion 8.2 Die Räder des Geistes	237
Lektion 8.3 Grübelei über Konzentration	243
Lektion 8.4 Sprösslinge der Fokussierung	249
Lektion 8.5 Konzentration – entmystifiziert	257

<b>TEIL 4 EIN ALLHEILMITTEL FÜR DEN GEIST</b>	265
<b>Kapitel 9 Die vier Feinde</b>	267
Lektion 9.1 Das Gegenmittel: präsent sein	268
Lektion 9.2 Die Hauptursache von Sorgen	275
Lektion 9.3 Die Angst besiegen	283
Lektion 9.4 Innere Unruhe und Stress bewältigen	289
<b>Kapitel 10 Die Tools in Aktion</b>	295
Lektion 10.1 Bedauerliche und bedauernswerte Reaktionen	296
Lektion 10.2 Innere Streit- und Zwiegespräche	305
Lektion 10.3 Ein echter Gamechanger	311
Lektion 10.4 Im Herzen der Geschäftswelt	315
Lektion 10.5 Konzentrationsvermögen im Business	321
<b>Zum guten Schluss</b>	335
<b>Dank</b>	337
<b>Über den Autor</b>	339
<b>Register</b>	341