

Inhalt

Vorwort.....	6
Schritt 1 - Die Steigerung Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit.....	9
Der Körper als Basis jeglicher Leistung.....	10
Der Schlaf und die Produktivitätsphasen.....	13
Die richtige Ernährung.....	21
Sport und körperliche Fitness.....	28
Das Konzept des Energiepotentials.....	33
Schritt 2 - Die Freisetzung Ihrer mentalen Stärke und Ausdauer.....	39
Mentale Stärke.....	40
Wahrer Ehrgeiz und Kompromisslosigkeit.....	44
Das Lernziel als Katalysator.....	49
Die Entwicklung von Ausdauer und Beharrlichkeit.....	54
Das Konzept der unbeugsamen Willenskraft.....	58
Schritt 3 - Die Nutzung von Ritualen und Gewöhnungsprozessen.....	63
Das Ritual und seine Wirkung.....	64
Der innere Schweinehund.....	69
Das Konzept der Power-Konditionierung.....	74

Schritt 4 - Der Übergang zu Hochkonzentrationsphasen.	79
Die Fähigkeit den Fokus auf eine Sache zu richten.....	80
Methoden zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit.....	83
Der Umgang mit Ablenkungen.....	89
Schritt 5 - Die richtige Anwendung von Lernstrategien ...	97
Das optimierte Lernskript und Time Management.....	98
Die Nutzung von Mnemo- und Lerntechniken.....	103
Teamwork und die Weitergabe von Informationen.....	119
Speedreading.....	123
Nachwort – Das Lernen als ein lebenslanger Prozess.....	134