

# Inhalt

<b>Vorwort.....</b>	<b>6</b>
---------------------	----------

## **Schritt 1 - Die Steigerung Ihrer körperlichen**

<b>Leistungsfähigkeit.....</b>	<b>9</b>
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**

<b>Ausdauer.....</b>	<b>39</b>
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**

<b>Gewöhnungsprozessen.....</b>	<b>63</b>
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**