

# Inhalt

<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>7</b>
<b>1 Was Konzentration ist</b> . . . . .	<b>9</b>
• Was versteht man im Allgemeinen unter Konzentration? . . . . .	9
• Bestandsaufnahme: Wie steht es um Ihr Konzentrationsvermögen? . . . . .	12
• Konzentration aus psychologischer Sicht . . . . .	16
• Vigilanz, selektive Aufmerksamkeit und geteilte Aufmerksamkeit . . . . .	25
• Mehr als Konzentration: Flow . . . . .	27
• „Dazu bin ich schon zu alt“ – oder? . . . . .	29
<b>2 Bedingungen für Konzentration</b> . . . . .	<b>31</b>
• Die Umgebung . . . . .	31
• Körperliche Bedingungen . . . . .	37
• Kognitive Bedingungen . . . . .	39
• Emotionale Bedingungen . . . . .	40
• Motivation und Interesse . . . . .	40
• Soziale Bedingungen . . . . .	44
• Das können Sie tun: Wie Konzentration gelingt . . . . .	45

<b>3</b>	<b>Körperliche Stellschrauben . . . .</b>	<b>48</b>
	• Schlaf . . . . .	48
	• Gehirnjogging . . . . .	50
	• Bewegung . . . . .	51
<b>4</b>	<b>Persönliche Stellschrauben . . . .</b>	<b>53</b>
	• Multitasking oder mentales Zapping . . . .	55
	• Stress, Entspannung, Emotionen, innere Ruhe . . . . .	58
	• Motivation . . . . .	62
	<b>M</b> agazinseite: Progressive Muskelentspannung . . . . .	66
	• Zielsetzung: „Das will ich“ . . . . .	72
	• Sorgen und Probleme . . . . .	77
	• Den Startknopf finden . . . . .	78
<b>5</b>	<b>Organisatorische Stellschrauben</b>	<b>80</b>
	• Planen . . . . .	81
	• Entscheiden: Was ist wichtig und dringend?	83
	<b>M</b> agazinseite: Das Eisenhower-Prinzip . . . . .	84
	• Pausen . . . . .	86
	• Abwechslung . . . . .	87
	• Beste Sendezeit: Leistungs- und Störkurve	88
	• Eines nach dem anderen . . . . .	91
	• Disziplin und Konsequenz . . . . .	95

<b>6</b>	<b>Umgebung und Arbeitsplatz . . . . .</b>	<b>97</b>
	• Ihr Schreibtisch . . . . .	97
	• Ihr Bildschirm . . . . .	98
	• Ihre Arbeitsumgebung . . . . .	100
<b>7</b>	<b>Konzentrationsübungen im Alltag . . . . .</b>	<b>103</b>
<b>8</b>	<b>Konzentrationsübungen für überall . . . . .</b>	<b>106</b>
	• Einzelübungen . . . . .	106
	• Gruppenübungen . . . . .	109
<b>9</b>	<b>Schlusswort . . . . .</b>	<b>112</b>
	Literaturangaben . . . . .	114
	Stichwortverzeichnis . . . . .	116
	Über den Autor . . . . .	118

