

Inhalt

Konzentration – das verlorene Gut	7
Test	9
1. Bedeutung, Wirkung und Verlust von Konzentration	12
Warum ist Konzentration wichtig?	12
Die Konzentrationskiller	17
Ununterbrochen unterbrochen	22
Die verheerende Illusion vom Multitasking	29
Der zerstreute Mensch	42
2. Konzentration ist möglich	49
Jetzt konzentrier dich doch mal!	50
Konzentration in drei Schritten	51
3. Die große Kunst: das Abschirmen von Störungen	57
Gorillas und andere Ablenkungen	57
Äußere und innere Saboteure	59
4. Konzentration im Stress	68
Adrenalin und seine Folgen	69
Auf falscher Wellenlänge	72
Stress mindern – Konzentration stärken	73
5. Durchhalten und dranbleiben	77
Marshmallows und Karotten	78
Flow und Dopamin	82
Die unterschätzte Leistungskurve	87
Inneres Rauschen abschalten	91
Vom Nutzen der Zerstreuung	92

6. Übung macht den Meister	98
Meditation: Wozu? Und wie?	100
Attention, please!	105
Der Schlüssel des Zen	109
7. Konzentration auf das Positive	113
Die verblüffende Umfrage	113
Der Fokus entscheidet	116
8. Konzentration und Kommunikation	122
Nebenbei ist nicht dabei.....	123
Fatale Teilaufmerksamkeit	126
Wo bin ich? Und wo bist du?	129
Konzentriert streiten	132
9. Konzentration und neue Medien	136
Neue Medien – Fluch oder Segen?	138
Der spielende Mensch	140
Kluger Mediennutzung	142
10. Pillen für die Konzentration	149
Legales Gehirndoping?	150
Angebot und Folgen	151
11. Konzentration in der Wirtschaft	155
Bewährtes oder Neues?	156
Der Mensch im Mittelpunkt	160
Und zum Schluss	163
33 Konzentrations-Tipps zum Abschluss	164
Anhang	169
Quellen	171
Literaturverzeichnis	175
Stichwortverzeichnis.....	177
Der Autor	179