

# Inhalt

## Vorwort

Pflegen Sie Ihren Kopf? 9

## Einleitung

Aufmerksamkeit macht klug 11

## Eine Sache der Aufmerksamkeit

Die Grille unter dem Efeu 35

## 1 Klarheit

Wie Sie zu einer präziseren Wahrnehmung  
gelangen und Ihr Gedächtnis verbessern 37

Das Problem: die Informationsüberladung 38

Die Folgen: Gedächtnisschwäche und Oberflächlichkeit 46

Die Lösung: Auswahl und bewusste Wahrnehmung 66

Meine Empfehlung: Ihre Tiefe Stunde der Selektion 77

Zum Schluss: eine ehrliche Frage an uns selbst 90

## 2 Konzentration

Wie Sie Ihre Leistung steigern und Fehler vermeiden 93

Das Problem: die Ablenkungen 94

Die Folgen: Ungenauigkeit und Fehler 100

Die Lösung: Konzentration, Entstörung  
und Impulskontrolle 130

Meine Empfehlung: Ihre Tiefe Stunde der Konzentration 152

Zum Schluss: eine ehrliche Frage an uns selbst 161

## Intermezzo

Zeit für Entspannung 163

### **3 Kreativität**

**Wie Sie zu guten Entscheidungen gelangen  
und hilfreiche Ideen entwickeln 177**

**Das Problem und die Folgen:**

**die verlorene Zeit mit uns selbst 178**

**Die Lösung: Zerstreung und Wendung nach innen 188**

**Meine Empfehlung: Ihre Tiefe Stunde des Abschweifens 223**

**Zum Schluss: eine ehrliche Frage an uns selbst 238**

#### **Exkurs**

**Ein paar Worte zu unseren Kindern 241**

#### **Zusammenfassung**

**Ein nachdenklicher, aber optimistischer Blick nach vorn 255**

#### **Literatur**

**Einzelnachweise 267**