



# 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>Magazinseite:</b>	
	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>Magazinseite:</b>	
	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