

Inhalt

Vorwort	9
<i>Was ist Konzentration</i>	9
Analyse: Wie konzentriert sind Sie?	13
Konzentrationstests	14
<i>Gehen Sie konzentriert durchs Leben?</i>	14
<i>Wie konzentriert bewältigen Sie geistige Arbeiten?</i>	16
Training: In fünf Stufen zu einer besseren Konzentrationsfähigkeit.	17
Das Konzentrationstraining	18
<i>Das 5-Stufen-Training.</i>	18
<i>Anleitung für das Auswerten der Übungen</i>	20
Stufe 1: Anfänger	22
<i>A. Bessere Konzentration beim Lesen</i>	22
<i>B. Schneller geistig reagieren und entscheiden.</i>	28
<i>C. Bessere Merkfähigkeit und leichteres Lernen</i>	34
<i>Sonderübungen.</i>	40
Stufe 2: Mittelklasse	42
<i>A. Bessere Konzentration beim Lesen</i>	42
<i>B. Schneller geistig reagieren und entscheiden.</i>	49
<i>C. Bessere Merkfähigkeit und leichteres Lernen</i>	54
<i>Sonderübungen.</i>	60
Stufe 3: Könner	62
<i>A. Bessere Konzentration beim Lesen</i>	62
<i>B. Schneller geistig reagieren und entscheiden.</i>	70
<i>C. Bessere Merkfähigkeit und leichteres Lernen</i>	75
<i>Sonderübung</i>	81

Stufe 4: Vorbild	82
<i>A. Bessere Konzentration beim Lesen</i>	82
<i>B. Schneller geistig reagieren und entscheiden</i>	90
<i>C. Bessere Merkfähigkeit und leichteres Lernen</i>	97
<i>Sonderübungen</i>	102
 Stufe 5: Champion	 104
<i>A. Bessere Konzentration beim Lesen</i>	104
<i>B. Schneller geistig reagieren und entscheiden</i>	112
<i>C. Bessere Merkfähigkeit und leichteres Lernen</i>	119
<i>Sonderübung</i>	124
 Weitere Methoden zur Förderung der Konzentration. . .	 125
Yoga-Übung für einen guten Start in den Tag.	126
<i>Die Yoga-Atemtechnik</i>	126
<i>Das Sonnengebet</i>	128
 Entspannungstechniken	 134
<i>Erfrischender Kurzschlaf: Power-Napping</i>	134
<i>Weitere Entspannungsmethoden</i>	138
 Mentale Fitness	 143
<i>Traumreisen</i>	143
 Ernährung fürs Gehirn.	 150
<i>Essen macht klug – „Brainfood“ für die grauen Zellen</i>	150
<i>Ernährung beeinflusst unser Denkvermögen</i>	154
 Bildschirmarbeit	 155
<i>Mit kleinen Übungen den Durchblick behalten</i>	155
 In eigener Sache	 161
 Über den Autor.	 162