

Friedhelm Schwarz

Konzentriert denken

Wie man die Gehirnleistung mit Neuroplastizität verbessert – für mehr Erfolg in Beruf und Alltag

REDLINE | VERLAG

© des Titels »Konzentriert denken« (978-3-86881-730-0)
2018 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

Inhalt

| | |
|---|------------|
| 1. Die eigenen Erfahrungen teilen | 7 |
| 2. Warum wir alle lernen müssen, konzentriert zu denken..... | 11 |
| Was Konzentriertes Denken ist und was nicht | 12 |
| Was Sie vom Konzentrierten Denken erwarten dürfen..... | 23 |
| 3. Neuroplastizität verstehen und nutzen | 27 |
| Neuroplastizität trainieren..... | 36 |
| 4. Die Brainword-Methode | 47 |
| Das Konzept des Impressiven Schreibens | 51 |
| Die fünf Phasen des Selbstcoachings..... | 53 |
| Impressives Schreiben in der Praxis..... | 58 |
| Brainword – wie Sprache das Denken verändert | 64 |
| 5. Was wir über das Denken wissen müssen | 69 |
| Welche Rolle spielt die Intelligenz? | 75 |
| Wissen und Denken bedingen sich gegenseitig..... | 79 |
| 6. Bewusstes und unbewusstes Denken | 83 |
| 7. Wie Generationszugehörigkeit und Lebensalter unser Denken bestimmen | 89 |
| 8. Das Netzwerk im Kopf..... | 105 |
| Das Belohnungssystem – Motivation ist alles..... | 105 |
| Das emotionale System – was wir fühlen | 108 |
| Das Gedächtnissystem – was wir waren und werden..... | 118 |
| Das Entscheidungssystem – was wir sollen..... | 130 |

| | |
|--|------------|
| Alle vier Hirnsysteme arbeiten zusammen..... | 133 |
| Wissen, wo es langgeht | 149 |
| Richtig entscheiden lernen | 157 |
| 9. Die Grundlagen für Konzentriertes Denken | 165 |
| 10. Was hemmt das Konzentrierte Denken? | 169 |
| 11. Es lohnt sich, darüber nachzudenken!..... | 177 |
| Vorhersagen treffen | 177 |
| Die eigene Kreativität entdecken | 187 |
| Wer bin ich, und was kann ich wirklich? | 195 |
| Zitate zum Nachdenken | 204 |
| Über den Autor | 213 |
| Literaturverzeichnis und weiterführende Literatur | 215 |
| Stichwortverzeichnis | 221 |