

Chris Bailey

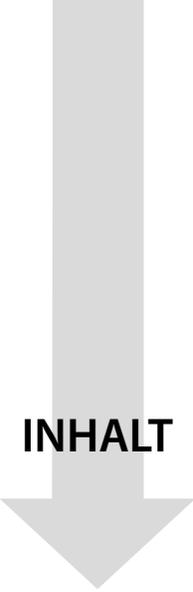
# Hyperfocus

Wie man weniger arbeitet und mehr erreicht

Übersetzung aus dem Englischen von Almuth Braun

© des Titels »Hyperfocus« (ISBN 978-3-86881-747-8)  
2019 by Redline Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

**REDLINE** | VERLAG



# INHALT

<b>Kapitel 0</b>	
<b>WARUM FOKUSSIERUNG WICHTIG IST</b>	<b>1</b>
<b>Kapitel 0,5</b>	
<b>WIE SIE SICH BESSER AUF DIESES BUCH KONZENTRIEREN</b>	<b>7</b>

## TEIL I

# HYPERFOKUSSIERUNG

<b>Kapitel 1</b>	
<b>HÖREN SIE AUF, MECHANISCH ZU HANDELN</b>	<b>15</b>
<b>Kapitel 2</b>	
<b>IHRE AUFMERKSAMKEIT HAT GRENZEN</b>	<b>25</b>
<b>Kapitel 3</b>	
<b>DIE MACHT DER HYPERFOKUSSIERUNG</b>	<b>55</b>

<b>Kapitel 4</b>	
<b>WIE SIE ABLENKUNGEN VERMEIDEN</b>	<b>81</b>

<b>Kapitel 5</b>	
<b>WIE HYPERFOKUSSIERUNG ZUR GEWOHNHEIT WIRD</b>	<b>123</b>

## TEIL II

# STREUFOKUSSIERUNG

<b>Kapitel 6</b>	
<b>DER VERBORGENE KREATIVMODUS IHRES GEHIRNS</b>	<b>147</b>

<b>Kapitel 7</b>	
<b>WIE SIE IHRE AUFMERKSAMKEITSFÄHIGKEIT REGENERIEREN</b>	<b>175</b>

<b>Kapitel 8</b>	
<b>WIE SIE VERSTREUTE INFORMATIONEN ZU NEUEN KONZEPTEN VERKNÜPFEN</b>	<b>189</b>

<b>Kapitel 9</b>	
<b>WIE SIE NEUE INFORMATIONEN SAMMELN</b>	<b>201</b>

<b>Kapitel 10</b>	
<b>WIE HYPERFOKUSSIERUNG UND STREUFOKUSSIERUNG ZUSAMMENWIRKEN</b>	<b>221</b>

<b>Danksagung</b>	<b>238</b>
-------------------	------------

<b>Über den Autor</b>	<b>241</b>
-----------------------	------------

<b>Anmerkungen</b>	<b>242</b>
--------------------	------------