

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

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

TEIL I

HYPERFOKUSSIERUNG

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

Kapitel 4	
WIE SIE ABLENKUNGEN VERMEIDEN	81

Kapitel 5	
WIE HYPERFOKUSSIERUNG ZUR GEWOHNHEIT WIRD	123

TEIL II

STREUFOKUSSIERUNG

Kapitel 6	
DER VERBORGENE KREATIVMODUS IHRES GEHIRNS	147

Kapitel 7	
WIE SIE IHRE AUFMERKSAMKEITSFÄHIGKEIT REGENERIEREN	175

Kapitel 8	
WIE SIE VERSTREUTE INFORMATIONEN ZU NEUEN KONZEPTEN VERKNÜPFEN	189

Kapitel 9	
WIE SIE NEUE INFORMATIONEN SAMMELN	201

Kapitel 10	
WIE HYPERFOKUSSIERUNG UND STREUFOKUSSIERUNG ZUSAMMENWIRKEN	221

Danksagung	238
-------------------	------------

Über den Autor	241
-----------------------	------------

Anmerkungen	242
--------------------	------------