

REDLINE | VERLAG

AMISHI P. JHA

PEAK MiND

In nur zwölf Minuten am Tag zu mehr
Konzentration und Aufmerksamkeit

»Die Pflichtlektüre für Zeiten voller Ablenkung!«

Daniel Goleman, Autor von *EQ. Emotionale Intelligenz*

© des Titels »Peak Mind« von Amishi P. Jha (ISBN 978-3-86881-895-6)
2022 by redline-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter m-vg.de

INHALT

- EINLEITUNG **»Darf ich um Ihre Aufmerksamkeit bitten?«** 9
- KAPITEL 1 **Die Aufmerksamkeit ist Ihre Superkraft** 31
Ein Benutzerleitfaden über das mächtige Aufmerksamkeitssystem und wie es Ihr Leben bestimmt
- KAPITEL 2 **... aber es gibt Kryptonit** 61
Die Schwachstellen des Geistes und die fehlgeschlagenen Strategien, die alles noch schlimmer machen
- KAPITEL 3 **Push-ups fürs Gehirn** 87
Die neue Wissenschaft hinter der uralten Lösung, mit welcher die Aufmerksamkeit trainiert werden kann
- KAPITEL 4 **So finden Sie Ihren Fokus** 121
Den »Aufmerksamkeitsscheinwerfer« in einer Welt voller Ablenkungen fokussiert lassen
- KAPITEL 5 **Bleiben Sie am Ball** 165
Die Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt kraftvoll einsetzen
- KAPITEL 6 **Schalten Sie auf Aufnahme** 203
Worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten, ist das, was Sie erleben und woran Sie sich erinnern
- KAPITEL 7 **Die Geschichte loslassen** 237
Beenden Sie das »voreingenommene Denken«, das Ihre Aufmerksamkeit und Klarheit beeinträchtigt
- KAPITEL 8 **Aufs Ganze gehen** 269
Nutzen Sie das Metabewusstsein, um die volle Kraft Ihrer Aufmerksamkeit freizusetzen

KAPITEL 9 **Verbinden Sie sich** 299

Revolutionieren Sie Ihre Interaktionen und Beziehungen

KAPITEL 10 **Spüren Sie das Brennen** 333

Holen Sie sich die »Mindestdosis«, um Ihren Geist zu transformieren

SCHLUSS **Peak Mind in Aktion** 371

**Peak Mind - Übungsanleitung
Core-Training fürs Gehirn** 381

Danksagung 407

Anmerkungen 415