

Auf einen Blick

Über die Autoren	7
Einführung	23
Teil I: Was Sie über Konzentration wissen sollten	31
Kapitel 1: Hokusfokus: Konzentrationsfähigkeit ist trainierbar ...	33
Kapitel 2: Warum sich Ihr Gehirn so leicht ablenken lässt.	41
Kapitel 3: Das Märchen vom Multitasking	53
Kapitel 4: Wie Stress zum Konzentrationskiller wird	65
Teil II: Konzentrierter arbeiten	79
Kapitel 5: Ablenkungen auf ein Minimum reduzieren	81
Kapitel 6: Organisierter konzentrierter.	107
Kapitel 7: Mit Achtsamkeit zu mehr Aufmerksamkeit	125
Kapitel 8: Fokussierter durch Motivation	137
Kapitel 9: Wie Ihre innere Uhr die Konzentrationsfähigkeit beeinflusst	155
Kapitel 10: Wer nicht regeneriert, verliert	167
Kapitel 11: Konzentrierter durch ausreichend Schlaf.	185
Kapitel 12: Bewegen Sie sich	203
Kapitel 13: Brainfood – so füttern Sie Ihr Gehirn	217
Teil III: Konzentrationstipps für spezielle Arbeitssituationen	229
Kapitel 14: Konzentrierter arbeiten im Großraumbüro	231
Kapitel 15: Konzentrierter zuhören in Vorträgen, Konferenzen und Gesprächen	245
Kapitel 16: Konzentrierter arbeiten in Nacht- und Wechselschichten	257
Kapitel 17: Konzentrierter arbeiten im Homeoffice	267
Kapitel 18: Konzentrierter Lesen	277

Teil IV: Der Top-Ten-Teil	291
Kapitel 19: Zehn Konzentrationsspiele für zwischendurch	293
Kapitel 20: Zehn SOS-Strategien zur Verbesserung Ihrer Konzentration	309
Stichwortverzeichnis	327

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Einführung	23
Was eine Zielscheibe mit Ihrem Job zu tun hat.....	23
Die Folgen von Unkonzentriertheit.....	24
Eine umfassende Aufbauanleitung für Konzentration.....	25
Törichte Annahmen über den Leser.....	26
Wie Sie dieses Buch lesen können.....	27
Wie das Buch aufgebaut ist.....	27
Teil I: Was Sie über Konzentration wissen sollten.....	27
Teil II: Konzentrierter arbeiten.....	28
Teil III: Konzentrationstipps für spezielle Arbeitssitu- ationen.....	29
Teil IV: Der Top-Ten-Teil.....	29
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	30
TEIL I WAS SIE ÜBER KONZENTRATION WISSEN SOLLTEN	31
Kapitel 1 Hokusfokus: Konzentrationsfähigkeit ist trainierbar	33
Was eine Taschenlampe mit Ihrer Konzentration zu tun hat ..	33
Die drei Aufmerksamkeitszustände.....	34
Eine Definition von Konzentration.....	35
Warum fokussierte Aufmerksamkeit mühsam ist.....	35
Die Aufmerksamkeitsfabrik.....	36
Der Konzentrationsmuskel.....	37
Konzentration klappt nicht auf Befehl.....	38
Das Zwei-Phasen-Modell der Konzentration.....	39
Konzentration hat eine Aufwärmphase.....	39
Ein Schutzpanzer für Ihre gerichtete Aufmerksamkeit..	39
Die Acht-Minuten-Regel.....	40

Kapitel 2

Warum sich Ihr Gehirn so leicht ablenken lässt ... 41

Bewusstes Nachdenken ist anstrengend	41
Wie Ihr Gehirn Informationen verarbeitet	43
Ein natürlicher Überlastungsschutz	44
Warum wir in Schubladen denken	45
Faustregeln anwenden	46
Ständige Wachsamkeit rettet Leben	47
Möglichen Gefahren Gehör schenken	47
Deep Work	48
Ein alltagstauglicher Kompromiss	48
Unterbrechungen machen Spaß	49
Aufschieberitis: Der myopische Effekt	49
Motivation hilft	50
Neue Reize sind Belohnungen für Ihr Gehirn	50
Dopamin und das Belohnungssystem im Gehirn	50
Ablenkungen im Kopf	51
Haben Sie sich beim Lesen unterbrechen lassen?	52

Kapitel 3

Das Märchen vom Multitasking 53

Sind Sie Multitasker?	53
Der Begriff des Multitasking	54
Wann Multitasking funktioniert	55
Wann Multitasking nicht funktioniert	55
Lernprobleme durch Multitasking	56
Ablenkungen stören beim Lernen	56
Wie sich Ihr Gehirn etwas merkt	57
Qualitätsverlust durch Multitasking	58
Aufgaben besser nacheinander erledigen	59
Wann es Sinn macht, zwischen Aufgaben zu springen ...	59
Berufserfahrung ermöglicht mehr Gleichzeitigkeit	60
Aller Anfang ist herausfordernd	60
Arbeitsabläufe zur Routine machen	61
Zu viele Aufgaben im Kopf	61
Kommende Aufgaben belasten Ihr Gehirn	62
To-do-Listen entlasten Ihr Gehirn	62

Kapitel 4	
Wie Stress zum Konzentrationskiller wird	65
Die Pest des einundzwanzigsten Jahrhunderts	66
Die Belastungen des Arbeitsalltags	66
Was im Körper bei Stress passiert	67
Warum das Großhirn bei akutem Stress hinderlich ist ...	68
Konzentrationsschwäche und andere langfristige Stressfolgen	70
Nicht jeder potenzielle Stressor führt zu einer Stress- reaktion	72
Ein mittleres Spannungsniveau ist gut für die Konzen- tration	73
Was Sie gegen den Konzentrationskiller Stress tun können ...	74
Instrumentelles Stressmanagement: einzelne Stressoren eliminieren	75
Kognitives Stressmanagement: Einstellungen verändern	76
Regeneratives Stressmanagement: Überspannungen reduzieren	77
Defensives Stressmanagement: Stresssitua- tionen meiden	77
TEIL II	
KONZENTRIERTER ARBEITEN	79
Kapitel 5	
Ablenkungen auf ein Minimum reduzieren	81
Das Geheimnis der erfolgreichen Ablenkung	81
Wie Sie sich vor Ablenkungen schützen können	83
Die Post ist da – Ablenkungen durch E-Mails vermeiden.	83
Immer erreichbar – Smartphones im Dauereinsatz	87
Der Umgang mit Geräuschen	89
Ein Ohr für alle Fälle	90
Reizarm, aber nicht reizlos: den Arbeitsplatz gestalten	91
Nackenschmerzen vermeiden	91
Der richtige Bürostuhl	92
Die Höhe Ihres Schreibtischs	92
Sinnvoll positionierte Bürowerkzeuge	93
Möglichst nicht mit dem Rücken zur Tür sitzen	94
Ein aufgeräumter Schreibtisch	95
Genügend Licht am Arbeitsplatz	98
Eine konzentrationsfördernde Raumtemperatur	98
Frische Luft	99
Ungelöste Konflikte vermeiden	99

Warum Konflikte ablenken	99
Konflikte lösen	100
Ablenkungen im Kopf	102
Konzentrationsfördernde Düfte nutzen.	103
Weniger abgelenkt durch anregende Düfte.	104
Düfte am Arbeitsplatz einsetzen	105

Kapitel 6
Organisierter konzentrierter 107

Entlarven Sie Ihre Zeitdiebe	107
Mehr Zeit für konzentriertes Arbeiten	109
Weniger ist mehr	109
Schneller ist nicht immer besser	110
Nutzen Sie die 25.000-Dollar-Methode.	110
Verzetteln Sie sich nicht!	112
Vereinfachen Sie Entscheidungen	114
Nutzen Sie das Pareto-Prinzip	115
Sagen Sie auch mal Nein.	118
Fokussierter durch bessere Organisation	120
Telefonate effektiver führen.	120
Meetings zeitsparend planen.	121
E-Mails effizienter schreiben	122
Antizyklisch planen	123

Kapitel 7
Mit Achtsamkeit zu mehr Aufmerksamkeit. 125

Die Bausteine der Achtsamkeit	126
Die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit	126
Die Wertschätzung des Augenblicks	129
Die Fähigkeit, Dinge mit Abstand zu betrachten	130
Achtsamkeitsübungen für den Arbeitsalltag	132
Achtsam in den Tag starten	133
Achtsam sitzen	134
Aufrecht stehen	135
Stufen bewusst gehen.	135

Kapitel 8
Fokussierter durch Motivation. 137

Der große Bruder der Konzentration	137
Was ist Motivation?	138
Formen der Motivation	138
Entlarven Sie Ihre Demotivatoren	138

Finden Sie Ihre Motivatoren	140
Motivierter arbeiten	141
Setzen Sie sich Ziele	141
Arbeiten Sie mit Deadlines	143
Bearbeiten Sie umfangreiche Aufgaben in Häppchen ...	143
Sprechen Sie an, was Sie demotiviert	144
Mehr Spaß bei der Arbeit	144
Sorgen Sie für eine gute Arbeitsatmosphäre	148
Belohnen Sie sich	149
Arbeiten Sie mit motivierenden Bildern	149
Denken Sie selbstermutigend	151
Sie müssen nichts	152
Nutzen Sie den Hawthorne-Effekt	153
Machen Sie aus Ihrem Arbeitsplatz eine Wohlfühloase ...	153
Probieren Sie den Zehn-Minuten-Trick aus	154

Kapitel 9
Wie Ihre innere Uhr die Konzentrationsfähigkeit beeinflusst **155**

Das Rätsel der inneren Uhr	155
Die Uhr, die schon immer da war	156
Wie die Hormone Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus steuern	157
Von Lerchen, Eulen und anderen Tieren	158
Die Lerchen	158
Die Eulen	159
So ticken Sie	160
Wie Sie Ihren Biorhythmus für mehr Konzentration beim Arbeiten nutzen können	161
Warum unser innerer Taktgeber so selten zum Zug kommt	162
Wie wir im Alltag mehr auf unsere innere Uhr hören können	162
Immer wieder montags	163
Der Social Jetlag der Eulen	163
Warum auch Lerchen unter einem Jetlag leiden können	164
Wie Sie dem Montagsblues die Stirn bieten können	164

Kapitel 10

Wer nicht regeneriert, verliert **167**

- Pausen sind ein Zeitgewinn 167
 - Wann Sie Pausen brauchen 168
 - Was Sie in Pausen tun können 169
- Einfach auftanken – die progressive Muskelrelaxation 170
 - Ein simpler Zusammenhang 170
 - So funktioniert die progressive Muskelrelaxation 171
 - Speed Relax – die kürzeste Form der Muskelentspannung 174
- Entspannt und konzentriert – das autogene Training 176
 - Mit dem Kopf Spannungen verändern 176
 - Das So-tun-als-ob-Prinzip 177
 - Der Umgang mit Tagesrestgedanken 177
 - Die sieben Grundformeln des autogenen Trainings 178
 - Autogenes Training für die Toilettenpause 179
- Meditationen für jedermann 180
- Einfach genial: Warum Waldbaden so erholsam ist 182
 - Unter Bäumen verweilen 182
 - Tipps für einen Waldspaziergang 183

Kapitel 11

Konzentrierter durch ausreichend Schlaf **185**

- Was Sie über den Schlaf wissen sollten 185
 - Jeder hat mal schlechte Nächte 186
 - Das Hormon, das Sie müde macht 187
 - Wie viel Schlaf Sie brauchen 188
 - Nachts aufzuwachen, ist normal 189
 - In fremden Betten ist Ihr Gehirn wachsender 190
 - Warum Sie bei einer drohenden Infektion müder sind als sonst 190
 - Nachtschlaf ist erholsamer als Tagschlaf 190
- Belastende Gedanken vor dem Einschlafen ablegen 191
 - Das Gedankentagebuch 191
 - Die Mülltüte 191
 - Visualisieren Sie 192
 - Zählen Sie etwas 193
 - Gehen Sie erst schlafen, wenn Sie tatsächlich müde sind 194

Machen Sie bewusst Feierabend	194
Entspannen Sie	195
Der Umgang mit Geräuschen vor dem Einschlafen	196
Ein Schlafzimmer zum Wohlfühlen	198
Weniger ist mehr	198
Wie man sich bettet, so liegt man	198
Die richtige Schlaftemperatur	199
So wenig Licht wie möglich	199
Mit Abendritualen das Einschlafen erleichtern	200
Ein Abendspaziergang	200
Ein warmes Bad	200
Entspannungsmusik hören	201
Den Schlaf durch Wechsel der Kleidung einladen	201
Ein Einschlafgetränk	201

Kapitel 12

Bewegen Sie sich 203

Am liebsten bequem	203
Bewegung – die Wunderwaffe für Ihr Gehirn	205
Bewegung entlastet Ihr Denkkzentrum	205
Bewegung fördert Ihre Kreativität	206
Bewegung wirkt Alterungsprozessen im Gehirn entgegen	207
Bewegung verbessert das Zusammenspiel Ihrer Gehirnhälften	208
Bewegung hält Sie gesund	211
Bewegung beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor	212
Bewegung mindert Muskelverspannungen und hilft gegen Kopfschmerzen	212
Bewegung bringt Sie auf andere Gedanken	213
Leichte Bewegungsübungen für den Arbeitsalltag	214
Vor der Arbeitszeit	214
Während der Arbeitszeit	214
In der Mittagspause	215
Nach der Arbeitszeit	216

Kapitel 13

Brainfood – so füttern Sie Ihr Gehirn 217

Das Geheimnis des Brainfoods	218
Komplexe Kohlenhydrate	218
Mehrfach ungesättigte Fette	219

Eiweiß.	220
B-Vitamine.	220
Mineralstoffe.	220
Wasser.	221
Die Brainfoodbooster.	222
Nüsse: wahre Konzentrationshelfer für Ihr Gehirn.	222
Bananen: besser als jeder Energieriegel.	223
Avocado: ein Kraftpaket aus dem Obstregal.	224
Dunkle Schokolade: Flavonoid macht fit.	224
Apfel: mehr als ein runder Leckerbissen.	225
Ei: der Brainfoodsack für unterwegs.	226
Wildlachs: ein Omega-3-Wunder.	227
Brainfood während der Arbeitszeit.	227

**TEIL III
KONZENTRATIONSTIPPS FÜR SPEZIELLE
ARBEITSSITUATIONEN 229**

**Kapitel 14
Konzentrierter arbeiten im Großraumbüro 231**

Der Mythos des Großraumbüros.	232
Warum Unternehmen offene Arbeitsräume mögen.	232
Herausforderungen für das Arbeiten in offenen Arbeitsräumen.	232
Das Großraumbüro konzentrationsfördernd gestalten.	234
Schallabsorbierende Gegenstände nutzen.	235
Ein Bürostuhl als Klimaanlage.	235
Tageslichtlampen nutzen.	235
Großraumbüros mit Wohlfühlatmosphäre.	236
Spielregeln für ein nervenschonendes Miteinander.	236
Survival-Tipps im Großraumbüro.	238
Weisen Sie Ihre Kollegen charmant ab.	238
Führen Sie Nicht-stören-Signale ein.	238
Nutzen Sie flexible Arbeitszeiten.	239
Nehmen Sie sich eine Konzentrationsauszeit.	239
Schlüpfen Sie in die Rolle eines Sportkommentators.	240
Wenden Sie den Spinnentrick an.	240
Gesünder im Großraumbüro.	241

Kapitel 15	
Konzentrierter zuhören in Vorträgen, Konferenzen und Gesprächen	245
Wieso Zuhören oft so schwerfällt	246
Warum Zuhören so wichtig ist	247
Bessere Ergebnisse in Verhandlungen und Verkaufsgesprächen	247
Zeit sparen durch Aufmerksamkeit in Meetings und Vorträgen	248
Wie Ihnen Zuhören besser gelingt	248
Aktiver zuhören in Gesprächen	248
Zuhören trainieren	250
So überleben Sie Ihr nächstes Meeting	251
Identifizieren Sie problematische Konferenzcharaktere	252
Wie Sie Ihre Konzentration in Meetings und Vorträgen erhöhen können	253
Erleichtern Sie Ihren Zuhörern das Zuhören	255
Kapitel 16	
Konzentrierter arbeiten in Nacht- und Wechselschichten	257
Warum Nachtarbeit nicht natürlich ist	258
Der Körper unterscheidet zwischen Tag und Nacht	258
Mitten im Leistungstief	258
Höheres Krankheitsrisiko	259
Weniger soziale Kontakte	259
So bleiben Sie im Nachtdienst konzentriert	259
Trinken Sie genug	259
Lassen Sie Ihren Körper und Geist nicht ganz zur Ruhe kommen	260
Schaffen Sie bei monotonen Aufgaben bewusste Momente	261
Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz so hell wie möglich	262
Vermeiden Sie schwierige Aufgaben in der Nachtschicht	262
Sorgen Sie dafür, dass Sie nach einer Nachtschicht gut schlafen können	262
Tipps für Wechselschichten	263
Identifizieren Sie sich mit der Schichtarbeit	263
Passen Sie Ihren Tagesrhythmus frühzeitig an	263
Vorwärts rotierende Schichten	264
Wünsche äußern	264

Bewegung für Eulen vor einer Frühschicht	264
Tageslicht nutzen	265
Bewahren Sie Ihren Essrhythmus	265
Nutzen Sie Entspannungstechniken	266

Kapitel 17

Konzentrierter arbeiten im Homeoffice 267

Die Herausforderungen im Homeoffice	267
Einen Ort für konzentriertes Arbeiten finden	268
Konzentrierter durch technische Einarbeitung	270
Mit gutem Zeitmanagement Ablenkungen minimieren.	270
Wie Sie sich im Homeoffice kleiden sollten	271
Die Verpflegung planen	271
Mitbewohner informieren	271
Der Umgang mit ablenkenden Konflikten im Home- office	271
Bewusst Feierabend machen	272
Zeitmanagementtipps bei freier Zeiteinteilung	272
Motiviertes Arbeiten im Homeoffice	273
Konzentrierter von zu Hause arbeiten mit Kindern	274

Kapitel 18

Konzentrierter Lesen 277

Warum Sie regelmäßig in ein Buch eintauchen sollten	277
Lesen beugt Demenz vor	278
Lesen bildet	278
Lesen fördert Ihre Vorstellungskraft	278
Lesen erweitert Ihren Wortschatz	278
Lesen fördert soziale Kompetenzen	279
Lesen kann Ihre neue Schlaftablette sein	279
Lesen ist konzentrationsfördernd	279
Texte schneller lesen	279
Blickspannweite vergrößern	279
Zurückspringen vermeiden	282
Fachtexte besser verstehen und behalten	283
1. Stufe: Überblick verschaffen	284
2. Stufe: Fragen stellen	284
3. Stufe: den Text lesen	285
4. Stufe: das Wesentliche zusammenfassen	286
5. Stufe: Zurückschauen	286
Wache Augen lesen besser	287
Palmieren	287
Der Innen-oben-Blick	288

Roller-Coaster-Fahrt	288
Nah-fern-Übung	288
Augendomino	289

**TEIL IV
DER TOP-TEN-TEIL 291**

**Kapitel 19
Zehn Konzentrationsspiele für zwischendurch . . . 293**

tnegA edneknedsträwkcür reD	293
Rückwärtslesen	294
Alphabet andersherum	295
Palindrome finden	296
Der rotsehende Buchstabenmuffel	298
Anders einkaufen	299
Achtsamer hinhören	301
Das verbotene Wort	303
Bilder abspeichern	304
Atem zählen	304
Sätze bilden	305
Wortketten auffädeln	306
Wolken beobachten	307

**Kapitel 20
Zehn SOS-Strategien zur Verbesserung Ihrer
Konzentration 309**

Gedanken notieren	309
Journaling	311
Briefe schreiben	312
Mind-Mapping	313
Blind schreiben	315
Aufgaben mit der nicht dominanten Hand ausführen	316
Eine Routinetätigkeit erläutern	316
Verlassen Sie die Pfade Ihres Alltags	318
Bewegungspausen einlegen	319
Mit dem Timer in den Kurzurlaub	320
Den Alltag mit Kinderaugen sehen	322
Düfte einfangen	323
Stille wahrnehmen	324

Stichwortverzeichnis 327

