

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Vom Nutzen der Konzentrations-Power	7
Für den Erfolg ist Konzentration unerlässlich	7
Wie Sie von diesem Buch am meisten profitieren	9
1. Das richtige Balancing	12
Was bedeutet „Balancing“?	12
Test: Welcher Konzentrations-Typ sind Sie?	15
Die bewußte Zielsetzung	21
2. Das Gesetz der Gedankenverbindungen	23
Einfache Übungen zur Gedankenverknüpfung	23
Gedanke und Vorstellung	35
Konzentration und Phantasie	39
3. Macht über die eigenen Gedanken	45
Das Gesetz der Aufmerksamkeit	45
Wie lassen sich Ablenkungen vermeiden?	50
Vorstellungskraft und Willenskraft	54
Qualität und Quantität	58
4. Die Wurzeln der Konzentration	61
Konzentration auf persönliche Ziele	61
Das Unterbewußtsein spielt mit	64
Die Macht der Mentalebene	66
5. Die Kraft der Motivation	71
Der Einsatz von Motivationsbildern	71
Die perfekte Konzentration	76
Äußere Faktoren und innere Reize	78
Machen Sie aus Konzentration Begeisterung!	82

6. Die ganzheitliche Konzentration	88
Harmonie durch Entspannung	88
Nutzen Sie Ihre fünf Sinne	92
Optimismus ist Pflicht	97
Konzentration und Inspiration	100
7. Konzentration und Persönlichkeitsentwicklung	105
Konzentration in jeder Situation	105
Erfolge durch Konzentration	109
Das Geheimnis der Konzentrationsvertiefung	114
8. Konzentration und Traumerleben – Wer sind wir nachts?	120
Das Traumtagebuch	120
Das Tor zum Unterbewußtsein	125
Ähnlichkeit und Symbolwirkung	129
9. Praktische Übungen zur Konzentration	137
50 Vorschläge, wie Sie Ihre Konzentration steigern können	137
Zu guter Letzt: Konzentration ist unendlich steigerbar	165
Nachwort	168
Literaturverzeichnis	169