

Inhalt

Einleitung 7

Teil I: Das konzentrierte Tun vorbereiten

- 1 Sich vor Unterbrechungen schützen 17
 - 2 Für äußere Ruhe sorgen 21
 - 3 Innerlich zur Ruhe kommen 25
 - 4 Einen kühlen Kopf bewahren 29
 - 5 Sich intelligent organisieren 33
 - 6 Die Primetime nutzen 37
 - 7 Ein forderndes Nahziel setzen 41
 - 8 Die Zeit begrenzen 45
 - 9 Sich durch Visualisierung einstimmen 49
 - 10 Mit einem inneren Ruck beginnen 53
- Das konzentrierte Tun vorbereiten –
Schlussbetrachtung Teil I 57

Teil II: Ganz bei der Sache sein

- 11 Sich voll und ganz dem Tun zuwenden 69
- 12 Eins nach dem anderen tun 73
- 13 Souverän multitasken 77
- 14 Geistig flexibel bleiben 81

- 15 Interesse aufbauen 85
- 16 Ausdauer entwickeln 89
- 17 Sich rechtzeitig eine Pause gönnen 93
- 18 Flow anstreben 97
- Ganz bei der Sache sein –
Schlussbetrachtung Teil II 101

Teil III: Mehr Konzentration in den Alltag bringen

- 19 Mails & Co. besser in den Griff bekommen 113
- 20 Mit sich allein sein können 117
- 21 Bessere Gewohnheiten etablieren 121
- 22 Das Know-how verbessern 125
- 23 Die Prioritäten klären 129
- 24 Die Kunst des Weglassens kultivieren 133
- Mehr Konzentration in den Alltag bringen –
Schlussbetrachtung Teil III 137

Dank 145

Literaturhinweise und Anmerkungen 145