

# Inhalt

I. Das Problem . . . . .	7
„Dem Mann kann geholfen werden!“ . . . . .	7
Sich konzentrieren heißt . . . . .	10
Die Augenblicksmitte . . . . .	11
Das Wechseln der Augenblicksmitte . . . . .	14
Vom Namenmerken und Namenbehalten . . . . .	20
Vorbemerkung . . . . .	20
Die Voraussetzungen . . . . .	21
1. Sich Sammeln . . . . .	21
2. Das Einhämmern . . . . .	24
3. Das bewußte Tun . . . . .	25
4. Das Signalement . . . . .	26
5. Das Interesse . . . . .	32
6. Die Intensität . . . . .	40
Der Gedächtnisbefehl . . . . .	44
1. Das Weckexperiment . . . . .	44
2. Das Einlagern . . . . .	49
3. Der Befehl auf längere Zeit . . . . .	50
4. Das Eingestimmt-Sein . . . . .	52
II. Die störenden Faktoren . . . . .	55
A) der Konzentration . . . . .	55
1. Vergessen und Verkrampfen . . . . .	55
2. Die Einflüsse von außen . . . . .	56
3. Die störenden Faktoren im Inneren . . . . .	59
4. Die Hauptursachen der gestörten Konzentration . . . . .	62
B) des Gedächtnisses . . . . .	63
III. Die Ordnungen . . . . .	68
Vom Aufräumen . . . . .	68
Historische Konzentrationsrezepte . . . . .	68
Orientalische Konzentration . . . . .	71
„Du kannst, denn du sollst!“ . . . . .	73
Abendländisch-religiöse Konzentration . . . . .	74
Den Gang der Natur beobachten! . . . . .	78
a) im Äußeren . . . . .	78
b) im Innern . . . . .	89
1. Ich muß im Reinen sein mit mir selbst . . . . .	92
2. Ich muß im Reinen sein mit der Umwelt . . . . .	96
3. Ich muß im Reinen sein mit der Arbeit . . . . .	99
4. Ich muß im Reinen sein mit dem Religiösen . . . . .	102

Geordnete Tagesgestaltung . . . . .	103
Technik und Überblick . . . . .	104
1. Konzentrations- und Gedächtnisübungen . . . . .	104
2. Ein Arbeitsschema . . . . .	109
3. Assoziationshilfen . . . . .	111
4. Ein wenig Tiefenpsychologie . . . . .	122
5. Zusammenfassung . . . . .	125