

INHALT

Die subtile Fähigkeit 9

Teil 1

Die Anatomie der Aufmerksamkeit

Grundlagen 23

Aufmerksamkeit oben und unten 37

Vom Wert schweifender Gedanken 57

Das Gleichgewicht finden 67

Teil 2

Selbstwahrnehmung

Das innere Steuerruder 85

Wie sehen uns die anderen? 93

Ein Rezept für Selbstbeherrschung 103

Teil 3

In anderen lesen

Die Frau, die zu viel wusste 123

Die Triade der Empathie 129

Soziale Sensibilität 151

Teil 4

Der große Zusammenhang

Muster, Systeme und Chaos 165

Systemblindheit 175

Entfernte Bedrohungen 189

Teil 5

Kluges Üben

Der Mythos der 10.000 Stunden 207

Gehirne beim Spielen 225

Atemfreunde 239

Teil 6

Die konzentrierte Führungskraft

Wie Führungskräfte die Aufmerksamkeit lenken 267

Die Dreifachkonzentration der Führungskräfte 283

Was macht eine Führungskraft aus? 299

Teil 7

Das große Bild

In eine lange Zukunft führen 319

Dank 333

Weitere Informationen 335

Buch- und Audioempfehlungen 337

Anmerkungen 339

Register 373