

Wegbeschreibung

Stephen King wird Mozart ... 11

Kopf

Wie man Ablenkungen ablenkt 19

Augen

Wie man die Bilder beruhigt 35

Ohren

Wie man den Soundtrack zur Konzentration findet 47

Nase

Wie man Konzentration atmet 63

Mund

Wie man Konzentration mit Zucker fördert
(ohne ihn zu essen) 73

Hals

Wie man sich Störungen bei der Arbeit vom Hals hält 81

Schultern

Wie man zwischen Alleinsein und Gesellschaft entscheidet 95

Brust

Wie man mühelos Konzentration findet 103

Rücken

Wie man nichts mehr aufschiebt 119

Arme

Wie man entscheidet, was man gleichzeitig erledigt 129

Ellbogen

Wie man Schmerz schmälert 139

Hände

Wie man Konzentration testet 151

Bauch

Wie man konzentrationsfördernd isst 165

Nabel

Wie man seine Impulse kontrolliert 179

Haut

Wie man Konzentration erspielt 191

Gesäß

Wie man Leichtsinns meidet 203

Schoß

Wie viel Wasser man trinken sollte 215

Beine

Wie Kinder Konzentration lernen 231

Knie

Wie man sich mit Unruhe stärkt 245

Füße

Wie alles zusammenpasst 253

Dank 265

Nachweise, Anregungen 267