

Auf einen Blick

Über die Autoren	7
Einführung	23
Teil I: Was Sie über Konzentration wissen sollten	31
Kapitel 1: Hokusfokus: Konzentrationsfähigkeit ist trainierbar ...	33
Kapitel 2: Warum sich Ihr Gehirn so leicht ablenken lässt.	41
Kapitel 3: Das Märchen vom Multitasking	53
Kapitel 4: Wie Stress zum Konzentrationskiller wird	65
Teil II: Konzentrierter arbeiten	79
Kapitel 5: Ablenkungen auf ein Minimum reduzieren	81
Kapitel 6: Organisierter konzentrierter.....	107
Kapitel 7: Mit Achtsamkeit zu mehr Aufmerksamkeit	125
Kapitel 8: Fokussierter durch Motivation	137
Kapitel 9: Wie Ihre innere Uhr die Konzentrationsfähigkeit beeinflusst	155
Kapitel 10: Wer nicht regeneriert, verliert	167
Kapitel 11: Konzentrierter durch ausreichend Schlaf.....	185
Kapitel 12: Bewegen Sie sich	203
Kapitel 13: Brainfood – so füttern Sie Ihr Gehirn	217
Teil III: Konzentrationstipps für spezielle Arbeitssituationen	229
Kapitel 14: Konzentrierter arbeiten im Großraumbüro	231
Kapitel 15: Konzentrierter zuhören in Vorträgen, Konferenzen und Gesprächen	245
Kapitel 16: Konzentrierter arbeiten in Nacht- und Wechselschichten	257
Kapitel 17: Konzentrierter arbeiten im Homeoffice	267
Kapitel 18: Konzentrierter Lesen	277

Teil IV: Der Top-Ten-Teil	291
Kapitel 19: Zehn Konzentrationsspiele für zwischendurch	293
Kapitel 20: Zehn SOS-Strategien zur Verbesserung Ihrer Konzentration	309
Stichwortverzeichnis	327

Inhaltsverzeichnis

Über die Autoren	7
Einführung	23
Was eine Zielscheibe mit Ihrem Job zu tun hat.....	23
Die Folgen von Unkonzentriertheit.....	24
Eine umfassende Aufbauanleitung für Konzentration.....	25
Törichte Annahmen über den Leser.....	26
Wie Sie dieses Buch lesen können.....	27
Wie das Buch aufgebaut ist.....	27
Teil I: Was Sie über Konzentration wissen sollten.....	27
Teil II: Konzentrierter arbeiten.....	28
Teil III: Konzentrationstipps für spezielle Arbeitssitu- ationen.....	29
Teil IV: Der Top-Ten-Teil.....	29
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	30
TEIL I	
WAS SIE ÜBER KONZENTRATION	
WISSEN SOLLTEN	31
Kapitel 1	
Hokufokus: Konzentrationsfähigkeit	
ist trainierbar	33
Was eine Taschenlampe mit Ihrer Konzentration zu tun hat ..	33
Die drei Aufmerksamkeitszustände.....	34
Eine Definition von Konzentration.....	35
Warum fokussierte Aufmerksamkeit mühsam ist.....	35
Die Aufmerksamkeitsfabrik.....	36
Der Konzentrationsmuskel.....	37
Konzentration klappt nicht auf Befehl.....	38
Das Zwei-Phasen-Modell der Konzentration.....	39
Konzentration hat eine Aufwärmphase.....	39
Ein Schutzpanzer für Ihre gerichtete Aufmerksamkeit. ..	39
Die Acht-Minuten-Regel.....	40

Kapitel 2

Warum sich Ihr Gehirn so leicht ablenken lässt... 41

Bewusstes Nachdenken ist anstrengend.....	41
Wie Ihr Gehirn Informationen verarbeitet.....	43
Ein natürlicher Überlastungsschutz.....	44
Warum wir in Schubladen denken.....	45
Faustregeln anwenden.....	46
Ständige Wachsamkeit rettet Leben.....	47
Möglichen Gefahren Gehör schenken.....	47
Deep Work.....	48
Ein alltagstauglicher Kompromiss.....	48
Unterbrechungen machen Spaß.....	49
Aufschieberitis: Der myopische Effekt.....	49
Motivation hilft.....	50
Neue Reize sind Belohnungen für Ihr Gehirn.....	50
Dopamin und das Belohnungssystem im Gehirn.....	50
Ablenkungen im Kopf.....	51
Haben Sie sich beim Lesen unterbrechen lassen?.....	52

Kapitel 3

Das Märchen vom Multitasking..... 53

Sind Sie Multitasker?.....	53
Der Begriff des Multitasking.....	54
Wann Multitasking funktioniert.....	55
Wann Multitasking nicht funktioniert.....	55
Lernprobleme durch Multitasking.....	56
Ablenkungen stören beim Lernen.....	56
Wie sich Ihr Gehirn etwas merkt.....	57
Qualitätsverlust durch Multitasking.....	58
Aufgaben besser nacheinander erledigen.....	59
Wann es Sinn macht, zwischen Aufgaben zu springen... ..	59
Berufserfahrung ermöglicht mehr Gleichzeitigkeit.....	60
Aller Anfang ist herausfordernd.....	60
Arbeitsabläufe zur Routine machen.....	61
Zu viele Aufgaben im Kopf.....	61
Kommende Aufgaben belasten Ihr Gehirn.....	62
To-do-Listen entlasten Ihr Gehirn.....	62

Kapitel 4	
Wie Stress zum Konzentrationskiller wird	65
Die Pest des einundzwanzigsten Jahrhunderts.	66
Die Belastungen des Arbeitsalltags.	66
Was im Körper bei Stress passiert	67
Warum das Großhirn bei akutem Stress hinderlich ist. . .	68
Konzentrationsschwäche und andere langfristige Stressfolgen	70
Nicht jeder potenzielle Stressor führt zu einer Stress- reaktion	72
Ein mittleres Spannungsniveau ist gut für die Konzen- tration	73
Was Sie gegen den Konzentrationskiller Stress tun können. . .	74
Instrumentelles Stressmanagement: einzelne Stressoren eliminieren	75
Kognitives Stressmanagement: Einstellungen verändern	76
Regeneratives Stressmanagement: Überspannungen reduzieren.	77
Defensives Stressmanagement: Stresssitua- tionen meiden	77
TEIL II	
KONZENTRIERTER ARBEITEN	79
Kapitel 5	
Ablenkungen auf ein Minimum reduzieren	81
Das Geheimnis der erfolgreichen Ablenkung	81
Wie Sie sich vor Ablenkungen schützen können.	83
Die Post ist da – Ablenkungen durch E-Mails vermeiden. . .	83
Immer erreichbar – Smartphones im Dauereinsatz.	87
Der Umgang mit Geräuschen.	89
Ein Ohr für alle Fälle.	90
Reizarm, aber nicht reizlos: den Arbeitsplatz gestalten.	91
Nackenschmerzen vermeiden	91
Der richtige Bürostuhl	92
Die Höhe Ihres Schreibtischs	92
Sinnvoll positionierte Bürowerkzeuge	93
Möglichst nicht mit dem Rücken zur Tür sitzen.	94
Ein aufgeräumter Schreibtisch.	95
Genügend Licht am Arbeitsplatz	98
Eine konzentrationsfördernde Raumtemperatur	98
Frische Luft	99
Ungelöste Konflikte vermeiden	99

14 Inhaltsverzeichnis

Warum Konflikte ablenken	99
Konflikte lösen	100
Ablenkungen im Kopf	102
Konzentrationsfördernde Düfte nutzen	103
Weniger abgelenkt durch anregende Düfte	104
Düfte am Arbeitsplatz einsetzen	105
Kapitel 6	
Organisierter konzentrierter	107
Entlarven Sie Ihre Zeitdiebe	107
Mehr Zeit für konzentriertes Arbeiten	109
Weniger ist mehr	109
Schneller ist nicht immer besser	110
Nutzen Sie die 25.000-Dollar-Methode	110
Verzetteln Sie sich nicht!	112
Vereinfachen Sie Entscheidungen	114
Nutzen Sie das Pareto-Prinzip	115
Sagen Sie auch mal Nein	118
Fokussierter durch bessere Organisation	120
Telefonate effektiver führen	120
Meetings zeitsparend planen	121
E-Mails effizienter schreiben	122
Antizyklisch planen	123
Kapitel 7	
Mit Achtsamkeit zu mehr Aufmerksamkeit	125
Die Bausteine der Achtsamkeit	126
Die bewusste Lenkung der Aufmerksamkeit	126
Die Wertschätzung des Augenblicks	129
Die Fähigkeit, Dinge mit Abstand zu betrachten	130
Achtsamkeitsübungen für den Arbeitsalltag	132
Achtsam in den Tag starten	133
Achtsam sitzen	134
Aufrecht stehen	135
Stufen bewusst gehen	135
Kapitel 8	
Fokussierter durch Motivation	137
Der große Bruder der Konzentration	137
Was ist Motivation?	138
Formen der Motivation	138
Entlarven Sie Ihre Demotivatoren	138

Finden Sie Ihre Motivatoren	140
Motivierter arbeiten	141
Setzen Sie sich Ziele	141
Arbeiten Sie mit Deadlines	143
Bearbeiten Sie umfangreiche Aufgaben in Häppchen	143
Sprechen Sie an, was Sie demotiviert	144
Mehr Spaß bei der Arbeit	144
Sorgen Sie für eine gute Arbeitsatmosphäre	148
Belohnen Sie sich	149
Arbeiten Sie mit motivierenden Bildern	149
Denken Sie selbstermutigend	151
Sie müssen nichts	152
Nutzen Sie den Hawthorne-Effekt	153
Machen Sie aus Ihrem Arbeitsplatz eine Wohlfühlzone	153
Probieren Sie den Zehn-Minuten-Trick aus	154

Kapitel 9
Wie Ihre innere Uhr die Konzentrationsfähigkeit beeinflusst 155

Das Rätsel der inneren Uhr	155
Die Uhr, die schon immer da war	156
Wie die Hormone Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus steuern	157
Von Lerchen, Eulen und anderen Tieren	158
Die Lerchen	158
Die Eulen	159
So ticken Sie	160
Wie Sie Ihren Biorhythmus für mehr Konzentration beim Arbeiten nutzen können	161
Warum unser innerer Taktgeber so selten zum Zug kommt	162
Wie wir im Alltag mehr auf unsere innere Uhr hören können	162
Immer wieder montags	163
Der Social Jetlag der Eulen	163
Warum auch Lerchen unter einem Jetlag leiden können	164
Wie Sie dem Montagsblues die Stirn bieten können	164

Kapitel 10

Wer nicht regeneriert, verliert 167

Pausen sind ein Zeitgewinn	167
Wann Sie Pausen brauchen	168
Was Sie in Pausen tun können.....	169
Einfach auftanken – die progressive Muskelrelaxation	170
Ein simpler Zusammenhang.....	170
So funktioniert die progressive Muskelrelaxation.....	171
Speed Relax – die kürzeste Form der Muskelentspannung	174
Entspannt und konzentriert – das autogene Training	176
Mit dem Kopf Spannungen verändern	176
Das So-tun-als-ob-Prinzip	177
Der Umgang mit Tagesrestgedanken	177
Die sieben Grundformeln des autogenen Trainings.....	178
Autogenes Training für die Toilettenpause	179
Meditationen für jedermann	180
Einfach genial: Warum Waldbaden so erholsam ist.....	182
Unter Bäumen verweilen	182
Tipps für einen Waldspaziergang	183

Kapitel 11

Konzentrierter durch ausreichend Schlaf 185

Was Sie über den Schlaf wissen sollten	185
Jeder hat mal schlechte Nächte	186
Das Hormon, das Sie müde macht	187
Wie viel Schlaf Sie brauchen	188
Nachts aufzuwachen, ist normal	189
In fremden Betten ist Ihr Gehirn wachsamer	190
Warum Sie bei einer drohenden Infektion müder sind als sonst	190
Nachtschlaf ist erholsamer als Tagschlaf.....	190
Belastende Gedanken vor dem Einschlafen ablegen.....	191
Das Gedankentagebuch	191
Die Mülltüte.....	191
Visualisieren Sie	192
Zählen Sie etwas.....	193
Gehen Sie erst schlafen, wenn Sie tatsächlich müde sind	194

Machen Sie bewusst Feierabend	194
Entspannen Sie	195
Der Umgang mit Geräuschen vor dem Einschlafen	196
Ein Schlafzimmer zum Wohlfühlen	198
Weniger ist mehr	198
Wie man sich bettet, so liegt man	198
Die richtige Schlaftemperatur	199
So wenig Licht wie möglich	199
Mit Abendritualen das Einschlafen erleichtern	200
Ein Abendspaziergang	200
Ein warmes Bad	200
Entspannungsmusik hören	201
Den Schlaf durch Wechsel der Kleidung einladen	201
Ein Einschlafgetränk	201

Kapitel 12

Bewegen Sie sich 203

Am liebsten bequem	203
Bewegung – die Wunderwaffe für Ihr Gehirn	205
Bewegung entlastet Ihr Denkzentrum	205
Bewegung fördert Ihre Kreativität	206
Bewegung wirkt Alterungsprozessen im Gehirn entgegen	207
Bewegung verbessert das Zusammenspiel Ihrer Gehirnhälften	208
Bewegung hält Sie gesund	211
Bewegung beugt Herz-Kreislauf-Erkrankungen vor	212
Bewegung mindert Muskelverspannungen und hilft gegen Kopfschmerzen	212
Bewegung bringt Sie auf andere Gedanken	213
Leichte Bewegungsübungen für den Arbeitsalltag	214
Vor der Arbeitszeit	214
Während der Arbeitszeit	214
In der Mittagspause	215
Nach der Arbeitszeit	216

Kapitel 13

Brainfood – so füttern Sie Ihr Gehirn 217

Das Geheimnis des Brainfoods	218
Komplexe Kohlenhydrate	218
Mehrfach ungesättigte Fette	219

Eiweiß.	220
B-Vitamine.	220
Mineralstoffe.	220
Wasser.	221
Die Brainfoodbooster.	222
Nüsse: wahre Konzentrationshelfer für Ihr Gehirn.	222
Bananen: besser als jeder Energieriegel.	223
Avocado: ein Kraftpaket aus dem Obstregal.	224
Dunkle Schokolade: Flavonoid macht fit.	224
Apfel: mehr als ein runder Leckerbissen.	225
Ei: der Brainfoodsnack für unterwegs.	226
Wildlachs: ein Omega-3-Wunder.	227
Brainfood während der Arbeitszeit.	227

**TEIL III
KONZENTRATIONSTIPPS FÜR SPEZIELLE
ARBEITSSITUATIONEN 229**

**Kapitel 14
Konzentrierter arbeiten im Großraumbüro 231**

Der Mythos des Großraumbüros.	232
Warum Unternehmen offene Arbeitsräume mögen.	232
Herausforderungen für das Arbeiten in offenen Arbeitsräumen.	232
Das Großraumbüro konzentrationsfördernd gestalten.	234
Schallabsorbierende Gegenstände nutzen.	235
Ein Bürostuhl als Klimaanlage.	235
Tageslichtlampen nutzen.	235
Großraumbüros mit Wohlfühlatmosphäre.	236
Spielregeln für ein nervenschonendes Miteinander.	236
Survival-Tipps im Großraumbüro.	238
Weisen Sie Ihre Kollegen charmant ab.	238
Führen Sie Nicht-stören-Signale ein.	238
Nutzen Sie flexible Arbeitszeiten.	239
Nehmen Sie sich eine Konzentrationsauszeit.	239
Schlüpfen Sie in die Rolle eines Sportkommentators.	240
Wenden Sie den Spinnentrick an.	240
Gesünder im Großraumbüro.	241

Kapitel 15	
Konzentrierter zuhören in Vorträgen, Konferenzen und Gesprächen	245
Wieso Zuhören oft so schwerfällt	246
Warum Zuhören so wichtig ist	247
Bessere Ergebnisse in Verhandlungen und Verkaufsgesprächen	247
Zeit sparen durch Aufmerksamkeit in Meetings und Vorträgen	248
Wie Ihnen Zuhören besser gelingt	248
Aktiver zuhören in Gesprächen	248
Zuhören trainieren	250
So überleben Sie Ihr nächstes Meeting	251
Identifizieren Sie problematische Konferenzcharaktere	252
Wie Sie Ihre Konzentration in Meetings und Vorträgen erhöhen können	253
Erleichtern Sie Ihren Zuhörern das Zuhören	255
Kapitel 16	
Konzentrierter arbeiten in Nacht- und Wechselschichten	257
Warum Nachtarbeit nicht natürlich ist	258
Der Körper unterscheidet zwischen Tag und Nacht	258
Mitten im Leistungstief	258
Höheres Krankheitsrisiko	259
Weniger soziale Kontakte	259
So bleiben Sie im Nachtdienst konzentriert	259
Trinken Sie genug	259
Lassen Sie Ihren Körper und Geist nicht ganz zur Ruhe kommen	260
Schaffen Sie bei monotonen Aufgaben bewusste Momente	261
Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz so hell wie möglich	262
Vermeiden Sie schwierige Aufgaben in der Nachtschicht	262
Sorgen Sie dafür, dass Sie nach einer Nachtschicht gut schlafen können	262
Tipps für Wechselschichten	263
Identifizieren Sie sich mit der Schichtarbeit	263
Passen Sie Ihren Tagesrhythmus frühzeitig an	263
Vorwärts rotierende Schichten	264
Wünsche äußern	264

Bewegung für Eulen vor einer Frühschicht	264
Tageslicht nutzen	265
Bewahren Sie Ihren Essrhythmus	265
Nutzen Sie Entspannungstechniken	266

Kapitel 17

Konzentrierter arbeiten im Homeoffice..... 267

Die Herausforderungen im Homeoffice.....	267
Einen Ort für konzentriertes Arbeiten finden	268
Konzentrierter durch technische Einarbeitung.....	270
Mit gutem Zeitmanagement Ablenkungen minimieren.....	270
Wie Sie sich im Homeoffice kleiden sollten	271
Die Verpflegung planen.....	271
Mitbewohner informieren	271
Der Umgang mit ablenkenden Konflikten im Home- office	271
Bewusst Feierabend machen.....	272
Zeitmanagementtipps bei freier Zeiteinteilung.....	272
Motiviertes Arbeiten im Homeoffice.....	273
Konzentrierter von zu Hause arbeiten mit Kindern	274

Kapitel 18

Konzentrierter Lesen..... 277

Warum Sie regelmäßig in ein Buch eintauchen sollten.....	277
Lesen beugt Demenz vor	278
Lesen bildet.....	278
Lesen fördert Ihre Vorstellungskraft.....	278
Lesen erweitert Ihren Wortschatz.....	278
Lesen fördert soziale Kompetenzen	279
Lesen kann Ihre neue Schlaftablette sein.....	279
Lesen ist konzentrationsfördernd.....	279
Texte schneller lesen.....	279
Blickspannweite vergrößern.....	279
Zurückspringen vermeiden.....	282
Fachtexte besser verstehen und behalten	283
1. Stufe: Überblick verschaffen	284
2. Stufe: Fragen stellen	284
3. Stufe: den Text lesen.....	285
4. Stufe: das Wesentliche zusammenfassen	286
5. Stufe: Zurückschauen	286
Wache Augen lesen besser	287
Palmieren	287
Der Innen-oben-Blick.....	288

Roller-Coaster-Fahrt.....	288
Nah-fern-Übung.....	288
Augendomino.....	289
TEIL IV	
DER TOP-TEN-TEIL	291
Kapitel 19	
Zehn Konzentrationsspiele für zwischendurch ...	293
tnegA edneknedsträwkcür reD	293
Rückwärtslesen.....	294
Alphabet andersherum.....	295
Palindrome finden	296
Der rotsehende Buchstabenmuffel	298
Anders einkaufen.....	299
Achtsamer hinhören.....	301
Das verbotene Wort	303
Bilder abspeichern.....	304
Atem zählen	304
Sätze bilden	305
Wortketten auffädeln	306
Wolken beobachten	307
Kapitel 20	
Zehn SOS-Strategien zur Verbesserung Ihrer	
Konzentration	309
Gedanken notieren	309
Journaling	311
Briefe schreiben	312
Mind-Mapping	313
Blind schreiben	315
Aufgaben mit der nicht dominanten Hand ausführen.....	316
Eine Routinetätigkeit erläutern	316
Verlassen Sie die Pfade Ihres Alltags	318
Bewegungspausen einlegen	319
Mit dem Timer in den Kurzurlaub.....	320
Den Alltag mit Kinderaugen sehen	322
Düfte einfangen.....	323
Stille wahrnehmen.....	324
Stichwortverzeichnis	327