

Stichwortverzeichnis

A

Ablenkungen 49, 81
 E-Mails 83
 Geräusche 89
 Smartphone 87
Acht-Minuten-Regel 40
achtsames Sitzen 134
Achtsamkeit 126
Achtsamkeitsübung 132
ADHS 36
Aktenwürfeln 146
aktives Zuhören 248
Alkohol 201
Ankerheuristik 47
Anti-Aging 207
Arbeiten
 vertieftes 48
Arbeitseffizienz 25
Arbeitsklima 148
Arbeitsproduktivität 59
Arbeitsqualität 56
Arbeitszeitmodell 162
Aufmerksamkeit 126
 fokussierte 34
 offene 34
 Zeitlöcher 59
Aufmerksamkeitslenkung 34, 126
Aufmerksamkeitspanzer 40
Aufmerksamkeitspause 52
Aufmerksamkeitszustand 34
Augen 287
Ausstrahlung 135
Autogenes Training 176
 Droschkenkutschhaltung 180
 passive Konzentration 178

B

Belohnung 149
Bereitschaftsdienst 260
Berufserfahrung 61
Betonung 256
Betriebsklima 147–148
Betten 199
Bewegung 205
Bewegungsmangel 211
Bewegungspause 319
Bewegungsübungen 214
Biophilia-Effekt 182
Biorhythmus 157
Blickspannweite 280
Blutzuckerspiegel 219
Brainfood 218
 Apfel 225
 Avocado 224
 Banane 223
 Dunkle Schokolade 224
 Ei 226
 Nüsse 222
Burn-out 66
Büromöbel 235
Bürostuhl 92
Bürowerkzeuge 93

C

Cal Newport 48
Cholin 226
Chronotyp 158
Cocktailparty-Effekt 34
Coronakrise 267
Corpus callosum 208, 255
Cytokine 71

D

Deadlines 143
Deep Work 48, 83
Delay-Effekt 50
Demenz 278

Demotivatoren 138
Denkblockade 132
Denkmütze 254
Desk Sharing 237
Dopamin 51, 206
Düfte
 konzentrationsfördernde 103
Duftexpedition 323

E

Effekt
 myopischer 50
Einbeinübung 320
Einschlafgetränk 201
Einzelwort-Lesen 280
Eiweiß 220
E-Mails 71, 122
Energy-Drink 219
Entspannungsbad 200
Entspannungsmusik 201
Entspannungs-
 pädagoge 178
Entspannungstechnik 169
Entspannungstechniken
 195, 266, 325
Erschöpfung 109
Essrhythmus 265
Eulen 159

F

Facebook 71
Fehlentscheidung 131
Fehler 117
Fehlerquote 25, 58
Fernsehen 202
Fight-or-flight-Mechanismus 68
Flow 144
Flow-Theorie 82
Flüssigkeit 221, 259
Focusme 274

Fokussierungs-
fähigkeit 287
Fragen stellen 285
Frischlufte 99
Frühaufsteher 258
Frust 149
Fußwippe 215

G

Gamification 145
Gedächtniskarte 314
Gedankentagebuch 191
Gehirn 205
Arbeitsspeicher 44
Belohnungssystem 50
Erinnerungen 57
graue Substanz 56
Kategorisierungen 45
Signalübertragung 56
Überlastung 44
Gehirnhälften 208
Gelassenheit 132
Geräusche 196
Gesundheitsförderungs-
maßnahmen 140
Gewohnheiten 318
Glückshormon
Serotonin 147
Großraumbüro 232
Gründlichkeit 42

H

Hand-Bein-Kreuz-
Übung 319
Handschrift 310
Hawthorne-Effekt 153
Heimarbeitsplatz 269
Herausforderung 144
Heuristiken 46
Hirnaktivität 205
Homeoffice 163, 267
Homo sedens 203
Hook-ups 319
Hörspaziergang 251
Hot Desking 237
Humor 256

I

Immunsystem 71,
168, 182, 190
Infused Water 222

innere Uhr 157
Instagram 71
Ivy-Lee-Methode 111

J

Journaling 311

K

Kaffee 260
Kanban-Board 112
Kanban-Prinzip 86
Kinder 275
Kinesiologie 208
Kleiderschrankprinzip 96
Klimaanlage 235
Kohlenhydrate 218
komplexe 218
Kollegen 148
Kommunikation
vorausschauende 90
Konferenz 71, 251
Konflikt 99, 271
lösen 100
Konfliktpotenzial 234
Konzentration 35
vertiefte 42
Konzentrations-
auszeit 240
Konzentrations-
fähigkeit 37
Konzentrationskiller 91
Konzentrationsmuskel 37
Konzentrations-
schwäche 70
Konzentrationsspiele 293
konzentrierte Selbst-
entspannung 176
Körperhaltung 135
Körperrhythmus 266
Kortisolspiegel 70
Kurzschlussreaktion 131
Kurzzeitgedächtnis 301

L

Lächeln 148, 256
Lachen 147
Lärmpegel 233
Lebensziele 142
Lehrerzimmer 232
Lerchen 158
Lernfähigkeit 55

Lesegeschwindigkeit
282
Lesehilfe 282
Lesen 194, 277
Lesetechnik 279, 283
Lichtverhältnisse 233
Limbisches System 69
Lordosenstütze 92

M

Meditation 180
Meeting 122, 248
Melatonin 187
Mind-Map 313
Mineralstoffe 220
Calcium 220
Eisen 220–221
Zink 221
Mobbing 67
Montagsblues 164
Motivation 37, 50, 137
extrinsische 138
intrinsische 138
Motivatoren 140
Müdigkeit 190
Multitasking 54
Musik 146
Muskelgruppen 171

N

Nachtschicht 259, 261
Nah-fern-Übung 288
nicht dominante
Hand 316
Nichtstun 169
Nine-to-five Job 239
Notizbuch 97

O

Omega-3-Fettsäuren 219
Online-Teammeeting 273
Ordnungsstruktur 95, 97

P

Palindrom 296
Palmieren 287
paradoxe Intention 186
Parasympathikus 183
Pareto-Prinzip 117
Pausen 167
Pausenzeiten 272

Perfektionismus 76
 Perfektionist 115
 Peripathetiker 206
 Photo Reading 283
 Post 71
 Präventionskurse 178
 Prioritäten 241
 progressive Muskel-
 relaxation 170
 prospektives
 Gedächtnis 62
 Prüfung 67

R

Raumklima 242
 Raumknappheit 271
 Raunteiler 242
 Raumtemperatur 98
 Redecharaktere 252
 Regeneration 169
 REM-Schlaf 189
 Repräsentativitäts-
 heuristik 46
 Reptiliengehirn 68, 74
 Rescue Times 274
 Routinetätigkeit 55, 60
 Rückwärtsbuch-
 stabieren 295
 Rückwärtslesen 294
 Ruheort 320

S

Sakkaden 279
 Sauna 194
 Schichtarbeiter 258
 Schlaf 186
 Schlafgewohnheiten 196
 Schlaflosigkeit 70
 Schlafmittel 191
 Schlafproblem 186
 Schlafraum 198
 Schlafstörung 185
 Schlaftemperatur 199
 Schlaf-Wach-Rhythmus 157
 Schlafzimmer 263
 Schreibtisch 92
 Selbstbewusstsein 75

Selbstentmutigung 151
 Selbsthypnose 176
 Selbstwertgefühl 76
 Sitzgelegenheit 215
 Sitzhaltung 91, 134
 Slobby 110
 Social Jetlag 164
 SOS-Strategien 309
 So-tun-als-ob Prinzip 177
 Spannungskopf-
 schmerz 242
 Spannungsniveau
 hohes 74
 mittleres 74
 niedriges 73
 Spaß 145
 Spätaufsteher 258
 Speed Reading 283
 spontane Relaxation 174
 Sprechgeschwindigkeit 256
 SQ3R 283
 Stammhirn 69
 Steinzeit 47, 68
 Stille 324
 Stimmungsaufheller 222
 Stopp-Regel 102
 Stress 66
 Stresshormone 67
 Stressmanagement
 defensives 75
 instrumentelles 75
 kognitives 75
 regeneratives 75
 Stressor 66
 Stressreaktion 72
 Suprachiasmatischer
 Nucleus 157

T

Tageslichtlampe 98, 235
 Tagesrestgedanken 177
 Teambesprechung 251
 Telefonat 121
 Temperatur 234
 To-do-Liste 62, 143
 Traubenzucker 218
 Tutorial 317

U

Überkreuzbewe-
 gung 254, 319
 Überstunden 67, 109
 Unaufmerksamkeit 24
 Unkonzentriertheit 25
 Unperfektstunde 116

V

Verfügbarkeitsheuristik 46
 Verlockungen 49
 Verspannungen 70
 Vitamin-B-Komplex 220
 Vorstellungskraft 278
 Vortrag 73, 248

W

Wachmacherhormon 187
 Waldbaden 182
 Walk-and-Talk-Meeting 206
 walkstations 215
 Wäscheklammerohr-
 akupressur 242
 Wasser 221
 Wechselschicht 263
 WhatsApp 71
 Wolfsstunde 260
 Wortkette 306

Y

Yoga-Baum 320

Z

Zehnfingersystem 94
 Zehn-Minuten-
 Trick 153, 273
 Zeitdiebe 108
 Zeitdruck 67
 Zeitmanagement 109
 Zeitmanagementtipps 272
 Ziele 141
 Zielscheibe 23
 Zielvorgaben 67
 Zuhören 246, 255
 Zusammenfassen 286
 Zwei-Minuten-Trick 114

