

# 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  
Frustration 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

