

# Auf einen Blick

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

<b>Teil IV: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>291</b>
<b>Kapitel 19:</b> Zehn Konzentrationspiele für zwischendurch .....	293
<b>Kapitel 20:</b> Zehn SOS-Strategien zur Verbesserung Ihrer Konzentration .....	309
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>327</b>

# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autoren</b> .....	<b>7</b>
<b>Einführung</b> .....	<b>23</b>
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
<b>TEIL I</b> <b>WAS SIE ÜBER KONZENTRATION</b> <b>WISSEN SOLLTEN</b> .....	<b>31</b>
<b>Kapitel 1</b> <b>Hokufokus: Konzentrationsfähigkeit</b> <b>ist trainierbar</b> .....	<b>33</b>
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

<b>Kapitel 2</b>	
<b>Warum sich Ihr Gehirn so leicht ablenken lässt...</b>	<b>41</b>
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
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Das Märchen vom Multitasking.....</b>	<b>53</b>
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

<b>Kapitel 4</b>	
<b>Wie Stress zum Konzentrationskiller wird</b> .....	<b>65</b>
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
Konzentrationschwäche 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

<b>Kapitel 5</b>	
<b>Ablenkungen auf ein Minimum reduzieren</b> .....	<b>81</b>
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

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 Wohlfühl-oase ...	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 Brainfoodsnnack 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**

