

Inhalt

<i>I. Konzentration als Begriff</i>	9
1. Die Vielfalt der Arten des Begriffsverständnisses	9
2. Die Vielfalt der inhaltlichen Beziehungen	13
3. Zahlen und Erfahrungen	17
4. Prüfungen der Konzentration	20
5. Abgrenzung der Konzentration	23
6. Vergleich der Konzentration	25
<i>II. Konzentration in der Psychologie und in der Bewußtseins- Forschung</i>	30
1. Beweggründe und Ziele, um deretwillen Konzentration gesucht wird	30 33
2. Schritte, in denen die Konzentration vollzogen wird	38
3. Richtungen, in denen die Konzentration wirkt	41
4. Psychische Bereiche, in denen sich die Konzentration auswirkt	
5. Das sogenannte Unbewußte, in dem Konzentration scheinbar un- möglich ist	47
6. Die verschiedenen Bewußtseinsebenen und -richtungen, in denen eine Konzentration erfolgen kann	52
7. Konzentration in verschiedenen Bewußtseinszuständen	56
<i>III. Konzentration als intensives Lernen und Lehren, als Zeit- planung und Arbeitstechnik</i>	59
1. „Konzentration“ in der Geschichte der Pädagogik	59
2. Konzentration beim Lernen	64
3. Konzentration beim Lehren	67
4. Konzentration beim Einteilen der Zeit	70
5. Konzentration beim äußeren Ordnen und Aufteilen des Raumes	73
6. Konzentration beim inneren Ordnen und Einteilen des Stoffes	75
7. Konzentration in der geistigen Arbeit	80

<i>IV. Konzentration als philosophische Lebensgestaltung vorwiegend in den Denkkategorien von Raum und Zeit und in der Wertphilosophie</i>	83
1. Philosophie als Systematik u. als Besinnung auf die Denkkategorie des Raumes sowie Konzentration als Denken u. Erleben von einem räumlichen Mittelpunkt her	83
2. Philosophie als Besinnung auf die Denkkategorie der Zeit u. Konzentration als Denken u. Erleben von einem zeitl. Mittelpunkt her .	89
3. Geschichtsphilosophie als verbindende Besinnung in den Denkkategorien von Raum u. Zeit und Konzentration als Geschichtsverzeichnis von einem Mittelpunkt her	94
4. Wertphilosophie als ordnende Besinnung auf Bedeutsamkeiten u. Konzentration als Anerkennung von u. Streben nach Höchstwerten	104
 <i>V. Konzentration als Grundlage der Gesundheit</i>	110
1. Konzentration im allgemeinen ärztlichen Handeln	110
2. Konzentration in der Psychotherapie	114
3. Konzentration des Patienten im ungewollten, vorwiegend körperlichen Leiden	118
4. Konzentration des Patienten in unerwünschten, vorwiegend psychischen Mißempfindungen	122
5. Heilsame, gewollte Konzentration des Patienten auf sich selbst, vorwiegend im körperlichen Bereich (Autogenes Training).	126
6. Heilsame, erwünschte Konzentration des Patienten auf sich selbst, vorwiegend im psychischen Bereich	132
7. Einordnung von Konzentrationsstörungen	139
 <i>VI. Konzentration im Bereich verschiedener östlicher Religionen</i>	140
1. Konzentration im Hinduismus und seinen Yoga-Übungen	140
2. Konzentration in den buddhistischen Meditationsübungen	144
3. Konzentration in den Übungen des Zen	151
 <i>VII. Konzentration im Bereich des christlichen Glaubens</i>	156
1. Konzentration im Blick auf Jesus Christus	156
2. Konzentration im Blick auf die Bibel	160
3. Konzentration im Blick auf das Gebet	164
4. Konzentration in der Vorbereitung auf die Meditation	167
 <i>VIII. Zusammenfassung, Auswertung und Schluß</i>	171
Schrifttumsverzeichnis	175
Sachregister	176