

# Inhalt

## Einführung

Ziel und Basis 12

Konzentrationsfähigkeit, was ist das? 14

## Der konzentrierte Lebensstil

*Das Prinzip des konzentrierten Lebensstils* 22

### *Element 1*

*Thema steht emotional im Mittelpunkt* 26

10 Testfragen zur Einstimmung 26 Hebung 28 Senkung 30 Tendenztafeln 32

### *Element 2*

*Strukturstärke* 34

10 Testfragen zur Einstimmung 34 Immer die größere Lösung 36 Wirklichkeitsnähe 36 Belastbarkeit 36 Achtung vor „Weichmachern“! 37 Problemlöse-Einstellung 37 Alles klar? 38 Ordnung – zwischen Abneigung und Traum 38 Organisation 39 Rhythmus 40 „Zeit-Athletik“ 41 Vergnügen an Qualität 42 Bei etwas bleiben und sich von etwas trennen können 42 Systemschwenk 43 Freude am Beobachten 44 Das liebe Ich oder lieber die Kunst, über sich selbst zu lachen 44 Tendenztafeln 48

### *Element 3*

*Die Dinge mit Biß vorantreiben* 50

10 Testfragen zur Einstimmung 50 Sich in Arbeitsstimmung bringen 52 Die Sache selbst verfolgen 53 Schieben Sie die Schmerzgrenze hinaus 54 Tendenztafeln 55

### *Element 4*

*Kreative Steuerung* 57

10 Testfragen zur Einstimmung 57 Das Briefing – der Kompaß 59 Vom Ausschnittdenken zum „Radardenken“ 61 Tendenztafeln 65

*Element 5*

*Entspannung / Faulenzen, Ausgleich 67*

10 Testfragen zur Einstimmung 67 Faulenzen 70 Ausgleich 75 Tendenztafeln 77

*Element 6*

*Freudepunkte 79*

### Konditionstraining

*Aufbau der geistigen Kondition durch Anstrengung 82*

Konditionsübungen: 1. Eule 83 2. Uhrzeiger 84 3. Krimi 85 4. Seelenlandschaften 86 5. Immer schneller 87 6. Donnerstag Tempotag 88 7. Ameisenhaufen 89 8. Baumscheiben 90 9. Knäuel 91 10. Flirrende Wellen 92 11. Briefmarke 93 12. Badefahrrad 94 13. Tagesschau 95 14. Sich aufrufen 96 15. Lärmabhärtung 98

### Motivation

*Entwerfen Sie Ihr eigenes Motivierungsmodell 100*

Motive, Motive 100 Strategie 102 Ist-Zustand 104 Analyse 104 Der Generalaktivator 105 Druck- und Zugmotive 107 Überhöhung des Ziels 115 Soll-Zustand 117 Motivierungsmodell 118 Anwendung 124

### Konzentrationstechnik

*Das Erfassen des Konzentrationsgegenstandes 126*

Die leeren 5 Minuten 126 Das Zuwenden 127 Das Umschalten 131 Übung 1: Paralleles Lesen 132 Übung 2: Träumen und Zählen 133 Übung 3: Wechsel der Konzentrationsart 134

*Bahnung und Fluß 135*

Bahnung 135 1. Vorbahnung 137 2. Hauptbahnung 139 Identifikation mit dem Thema 140 Der innere Entwurf 141 Die drei Klarheiten 141 3. Starten 145 Fluß 147

*Störungsabwehr 150*

Abwehr störender Gedanken 150 Machen Sie sich mal uninteressant 155 Das Loreley-Syndrom 163 Akustische Beeinträchtigungen 166 Optische Beeinträchtigungen 168 Abwehrtips 170

*Pausengestaltung 173*

**Fallstudien**

1. Freier Bauingenieur 179 2. Chefsekretärin 183 3. Medizinstudent 188  
4. Zahnärztin 192 5. Dompteur 196 6. Ethnologin 200 7. Artdirektor 205  
8. Brokerin 210 9. Sportschütze 214 10. Rüdiger Nehberg, Konditormeister und Überlebens-Reisender 219

Literaturverzeichnis 224