

Inhalt

Wie ist das Konzentrationsprogramm aufgebaut?	7	<i>Kapitel C</i>	
Wie arbeitet man mit diesem Programm?	11	<i>Das Theorieprogramm</i>	38
Wie kann die Leistung bemessen und bewertet werden?	12	Konzentriert kann man jeweils nur eine Sache tun.	
 <i>Kapitel A</i>		 <i>Kapitel D</i>	
<i>Das Theorieprogramm</i>	14	<i>Das Theorieprogramm</i>	43
Was ist Aufmerksamkeit? Was ist Konzentration? Wie stehen diese Begriffe zueinander?		Konzentrierte Aktivierung	
<i>Das Langzeitprogramm A1-A45</i>	17	<i>Das Langzeitprogramm D1-D5</i>	46
Allgemeine Konzentration	17	 <i>Kapitel E</i>	
Konzentrierte Informationsaufnahme (Gesichtssinn, Gehörsinn, Geruchssinn, Geschmacksinn)	18	<i>Das Theorieprogramm</i>	57
Konzentrierte Realvorstellungen	23	Vom positiven Denken und positiven Handeln	
Konzentrierte Phantasievorstellungen	23	<i>Das Langzeitprogramm E1-E10</i>	60
Konzentriertes Denken	24	Positives Denken, positives Handeln	
 <i>Kapitel B</i>		 <i>Kapitel F</i>	
<i>Das Theorieprogramm</i>	27	<i>Das Theorieprogramm</i>	62
Was hindert uns, konzentriert zu sein?		Über die Bedeutung der Motivation	
Wie schalten wir Störquellen aus?		<i>Das Langzeitprogramm F1-F12</i>	66
		Positive Selbstmotivation	

Kapitel G

<i>Das Theorieprogramm</i>	68	<i>Das Tagesleistungsprogramm</i>	74
Motivation – Willenseinsatz – Erfolg		Erster bis zwanzigster Tag	
<i>Das Langzeitprogramm G1–G10</i>	72	<i>Gesamtauswertung</i>	156
Konzentrierte Willensentfaltung		<i>Literatur</i>	157