

<b>Hallo und herzlich willkommen!</b>	6
<b>1. Wie steht es um deine Konzentration?</b>	8
Was ist Konzentration?	10
Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS)	12
Kleiner Konzentrations-Check	14
Auswertung des Checks	17
<b>2. Volle Kraft voraus</b>	18
Mit Spaß bei der Sache	20
Move your body!	25
Power-Nahrung für dein Gehirn	28
<b>3. Mit klarem Kopf geht's besser</b>	32
Der richtige Arbeitsplatz	34
Abchillen – aber richtig!	37
Bedürfnisse managen	41
Besiege deine Konzentrationskiller	44

<b>4. Alles unter Kontrolle</b>	46
Die Zeit im Griff	48
Mit Pausen zu neuer Energie	50
Das 10-Punkte-Programm	52
<b>9 (plus 1) starke Konzentrations-Tipps</b>	58
Empfehlenswerte Bücher & Internet-Adressen	61
Stichwortregister	62

