

**Verena Steiner**

# **Sich besser konzentrieren heißt...**

**Die wirksamsten Strategien  
für Studium und Berufsalltag**

**Pendo** München und Zürich

**Fürstentums  
Vadua**

# Inhalt

|            |   |
|------------|---|
| Einleitung | 7 |
|------------|---|

## *Sich besser konzentrieren heißt:*

|   |    |
|---|----|
| 1. Ganz bei einer Sache sein              | 11 |
| 2. Innerlich zur Ruhe kommen              | 15 |
| 3. Für äußere Ruhe sorgen                 | 19 |
| 4. Sich nicht unterbrechen lassen         | 23 |
| 5. Mit sich allein sein können            | 27 |
| 6. Eins nach dem andern tun               | 31 |
| 7. Einen kühlen Kopf bewahren             | 35 |
| 8. Sich intelligent organisieren          | 39 |
| 9. Die Primetime nutzen                   | 43 |
| 10. Sich klug konditionieren              | 47 |
| 11. Eine Beziehung zur Sache schaffen     | 51 |
| 12. Ein forderndes Nahziel setzen         | 55 |
| 13. Sich durch Visualisierung vorbereiten | 59 |
| 14. Mit einem inneren Ruck beginnen       | 63 |
| 15. Ausdauer entwickeln                   | 67 |
| 16. Geistig flexibel bleiben              | 71 |
| 17. Sich rechtzeitig eine Pause gönnen    | 75 |
| 18. Flow erleben                          | 79 |
| <br>                                      |    |
| Bibliografische Hinweise                  | 82 |
| Dank                                      | 83 |