

Wolfgang Zielke

Konzentrieren -
keine Kunst

Teilprogrammiert

Herderbücherei

Inhalt

Einleitung	9
<i>Teil I: Das Wesen der Sammlung.</i>	11
1. Wer klug ist, konzentriert sich besser.	11
2. Strohfeuer oder Dauerbrand - Konzentration und Be- geisterung	19
3. Wissen, wohin der Weg führt.	24
4. Lassen Sie sich zur Konzentration anregen.	31
5. Denken im Mittelpunkt des Handelns und der Konzen- tration.	37
6. Die Sache mit dem eisenharten Willen.	42
7. Konzentration in der Einstellung zum Leben.	46
<i>Teil II: Störungen ausschalten.</i>	51
1. Die Analyse der Störungen.	51
2. Allgemeine Konzentrationshindernisse.	57
3. Die innere Einstellung dessen, der sich konzentrieren muß.	66
4. Empfindungen, Wahrnehmungen und Bewußtsein	73
5. Schweigen mit Verstand als Grundvoraussetzung ver- tiefter Konzentration.	81
6. Die optimalen Voraussetzungen erhöhter Konzentration	87
7. Aktives Denken und Konzentrationsbildung.	93
<i>Teil III: Konzentrationsübungen.</i>	99
1. Konzentration durch Beachtung der individuellen Ar- beitsweise.	99
2. Erübte Aufmerksamkeit und Konzentration.	107
3. Konzentration und Mnemotechnik.	114

4. Konzentration durch genaueres Schauen.121
5. Konzentriertes Arbeiten trainiert die Konzentration . .	127
6. Konzentration und Anregungsmittel.132
Literaturhinweise.139
Sachwortverzeichnis.141