

Dr. med. Klaus Thomas

Konzentration  
für geistige Arbeit und  
Lebensgestaltung

Herderbücherei

# Inhalt

<i>I. Konzentration als Begriff.</i> . . . . .	9
1. Die Vielfalt der Arten des Begriffsverständnisses. . . . .	9
2. Die Vielfalt der inhaltlichen Beziehungen. . . . .	13
3. Zahlen und Erfahrungen. . . . .	17
4. Prüfungen der Konzentration. . . . .	20
5. Abgrenzung der Konzentration. . . . .	23
6. Vergleich der Konzentration. . . . .	25
<i>II. Konzentration in der Psychologie und in der Bewußtseins- Forschung.</i> . . . . .	30
1. Beweggründe und Ziele, um deretwillen Konzentration gesucht wird. . . . .	30 33
2. Schritte, in denen die Konzentration vollzogen wird. . . . .	38
3. Richtungen, in denen die Konzentration wirkt. . . . .	41
4. Psychische Bereiche, in denen sich die Konzentration auswirkt	
5. Das sogenannte Unbewußte, in dem Konzentration scheinbar un- möglich ist. . . . .	47
6. Die verschiedenen Bewußtseins-ebenen und -richtungen, in denen eine Konzentration erfolgen kann. . . . .	52
7. Konzentration in verschiedenen Bewußtseinszuständen . . . . .	56
<i>III. Konzentration als intensives Lernen und Lehren, als Zeit- planung und Arbeitstechnik.</i> . . . . .	59
1. „Konzentration“ in der Geschichte der Pädagogik. . . . .	59
2. Konzentration beim Lernen. . . . .	64
3. Konzentration beim Lehren. . . . .	67
4. Konzentration beim Einteilen der Zeit. . . . .	70
5. Konzentration beim äußeren Ordnen und Aufteilen des Raumes	73
6. Konzentration beim inneren Ordnen und Einteilen des Stoffes	75
7. Konzentration in der geistigen Arbeit. . . . .	80

<i>IV. Konzentration als philosophische Lebensgestaltung vorwiegend in den Denkkategorien von Raum und Zeit und in der Wertphilosophie.</i> . . . . .	83
1. Philosophie als Systematik u. als Besinnung auf die Denkkategorie des Raumes sowie Konzentration als Denken u. Erleben von einem räumlichen Mittelpunkt her. . . . .	83
2. Philosophie als Besinnung auf die Denkkategorie der Zeit u. Konzentration als Denken u. Erleben von einem zeitl. Mittelpunkt her.	89
3. Geschichtsphilosophie als verbindende Besinnung in den Denkkategorien von Raum u. Zeit und Konzentration als Geschichtsverzeichnis von einem Mittelpunkt her. . . . .	94
4'. Wertphilosophie als ordnende Besinnung auf Bedeutsamkeiten u. Konzentration als Anerkennung von u. Streben nach Höchstwerten	104
<i>V. Konzentration als Grundlage der Gesundheit.</i> . . . . .	110
1. Konzentration im allgemeinen ärztlichen Handeln. . . . .	110
2-. Konzentration in der Psychotherapie. . . . .	114
3. Konzentration des Patienten im ungewollten, vorwiegend körperlichen Leiden. . . . .	118
4. Konzentration des Patienten in unerwünschten, vorwiegend psychischen Mißempfindungen . . . . .	122
5. Heilsame, gewollte Konzentration des Patienten auf sich selbst, vorwiegend im körperlichen Bereich (Autogenes Training). . . . .	126
6. Heilsame, erwünschte Konzentration des Patienten auf sich selbst, vorwiegend im psychischen Bereich . . . . .	132
7. Einordnung von Konzentrationsstörungen. . . . .	139
<i>VI. Konzentration im Bereich verschiedener östlicher Religionen.</i> . . . . .	140
1. Konzentration im Hinduismus und seinen Yoga-Übungen . . . . .	140
2. Konzentration in den buddhistischen Meditationsübungen . . . . .	144
3. Konzentration in den Übungen des Zen. . . . .	151
<i>VII. Konzentration im Bereich des christlichen Glaubens</i> . . . . .	156
1. Konzentration im Blick auf Jesus Christus. . . . .	156
2. Konzentration im Blick auf die Bibel . . . . .	160
3. Konzentration im Blick auf das Gebet . . . . .	164
4. Konzentration in der Vorbereitung auf die Meditation . . . . .	167
<i>VIII. Zusammenfassung, Auswertung und Schluß</i> . . . . .	171
Schrifttumsverzeichnis. . . . .	175
Sachregister. . . . .	176