

Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1	
My brain is like a roller coaster oder: Welcher Film läuft hier eigentlich?	11
Kapitel 2	
Denken übers Denken!	35
Kapitel 3	
Wer bin ich, wenn ich im Neuland bin? Information Overkill	62
Kapitel 4	
Der Weg zu mehr Effizienz? Multitasking	86
Kapitel 5	
Lernen Sie tauchen! Bewusstsein und Achtsamkeit	96
Kapitel 6	
Ich schaff das, ich schaff das! Stress und optimale Leistungsfähigkeit	112
Kapitel 7	
Wer zu spät kommt, den bestraft das Hirn? Zeitmanagement	127

Kapitel 8

Morgen fang ich an!

Motivation und Disziplin 150

Kapitel 9

Soll ich oder soll ich nicht?

Entscheidungen treffen 170

Kapitel 10

**Ich hab ein Haus, ein Äffchen und ein Pferd,
nur keine ...**

Kreativität und Produktivität 193

Kapitel 11

Ruhe bitte!

Konzentration und Aufmerksamkeit 216

Kapitel 12

Einfluss von Schlaf, Bewegung und Brainfood:

Bodytraining 230

Kapitel 13

Und wie merke ich mir das alles?

Lernen und Erinnern 249

Kapitel 14

Für Eilige 266

Danke 270

Anmerkungen 271

Literatur 279

Register 281