

- fit in 30 Minuten

Björn Gemmer

Konzentration

Dirk Konnertz & Christiane Sauer

Entspannen

**Pädagogische Hochschule
Mediathek Stella Maris
Müller-Friedberg-Strasse 34
9400 Rorschach**

S 129232 S 136842

Hallo und herzlich willkommen!	8
1. Wie steht es um deine Konzentration?	10
Was ist Konzentration?	12
Das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS)	14
Kleiner Konzentrations-Check	16
Auswertung des Checks	19
2. Volle Kraft voraus	20
Mit Spaß bei der Sache	22
Move your body!	27
Power-Nahrung für dein Gehirn	30
3. Mit klarem Kopf geht's besser	34
Der richtige Arbeitsplatz	36
Abchillen – aber richtig!	39
Bedürfnisse managen	43
Besiege deine Konzentrationskiller	47

4. Alles unter Kontrolle	48
Die Zeit im Griff	50
Mit Pausen zu neuer Energie	52
Das 10-Punkte-Programm	54
9 (plus 1) starke Konzentrations-Tipps	60
Empfehlenswerte Bücher & Internet-Adressen	63
Stichwortregister	64

