

INHALT

Liebe Leserin, lieber Leser!	7
Einleitung	11
1. Beobachtungen zum Konzentrationsverhalten	15
2. Was ist eigentlich ‚Konzentration‘?	27
3. Was steckt hinter Konzentrationsproblemen?	39
4. Auswirkungen der Medien auf die Konzentration	53
5. Die Grundlagen für konzentriertes Lernen	69
6. Der äußere Rahmen für Hausaufgaben und Lernen	91
7. Pausen fördern die Konzentration	111
8. Musik – Farben – Düfte – Bewegung – Was konzentriertes Arbeiten fördert	121
9. Konzentration in schulischen Stresssituationen	135
10. Ein Training gegen Flüchtigkeitsfehler <i>mit praktischer Übung: Drei-Steine-Spiel</i>	145
11. Entspannung <i>mit praktischer Übung: Fantasie-Reise</i>	157
12. Schlussgedanken, oder: Das Konzentrationszelt	173
ANHANG	
Materialien	179
Über den Autor	187