

CORDULA NUSSBAUM

KOPF VOLL, HIRN LEER

Konzentriert und leistungsfähig
bleiben trotz permanenter
Reizüberflutung

Tipp: Hole dir dein Gratis-Workbook mit wertvollen Übungen online unter <https://kreative-chaoten.com/kopf-voll-hirn-leer> und setze die Impulse aus diesem Buch gleich um.

Abbildungen

Abbildung 1:

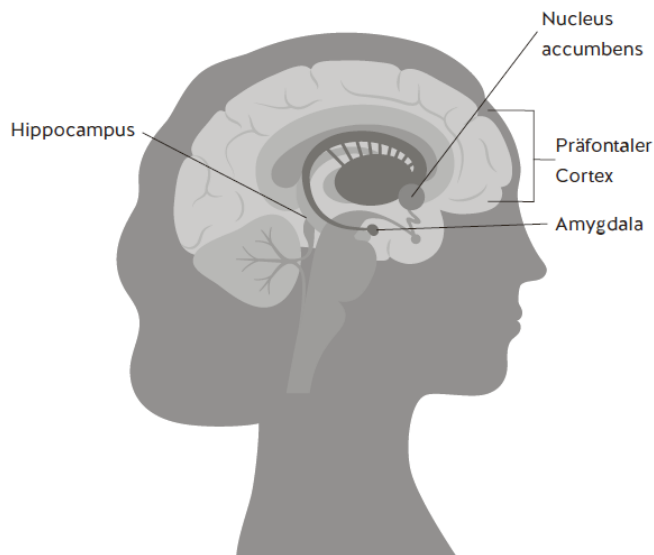


Abbildung 2:

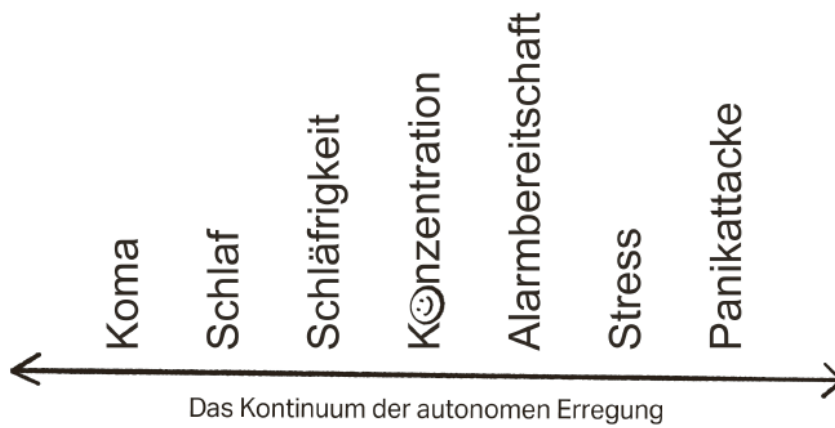


Abbildung 3:

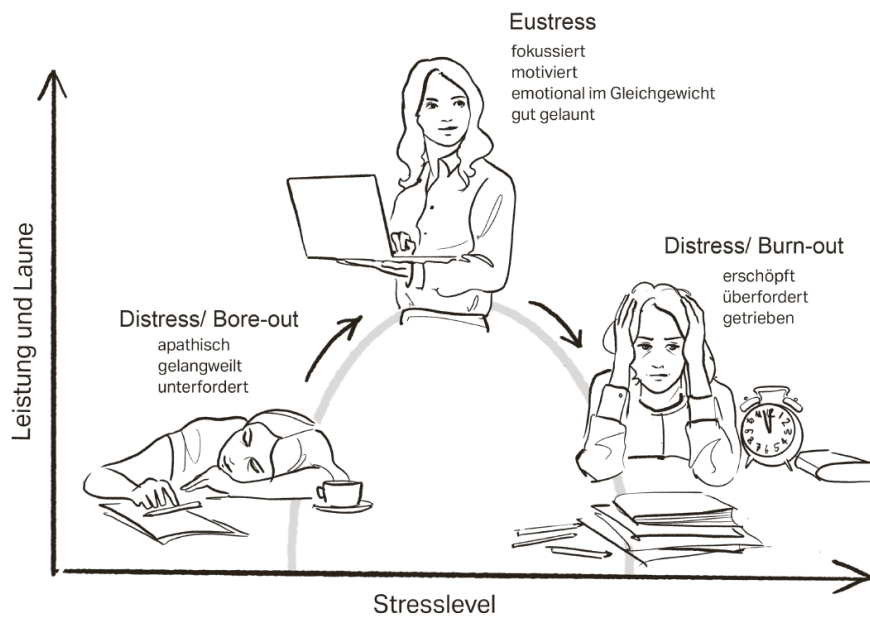


Abbildung 4:

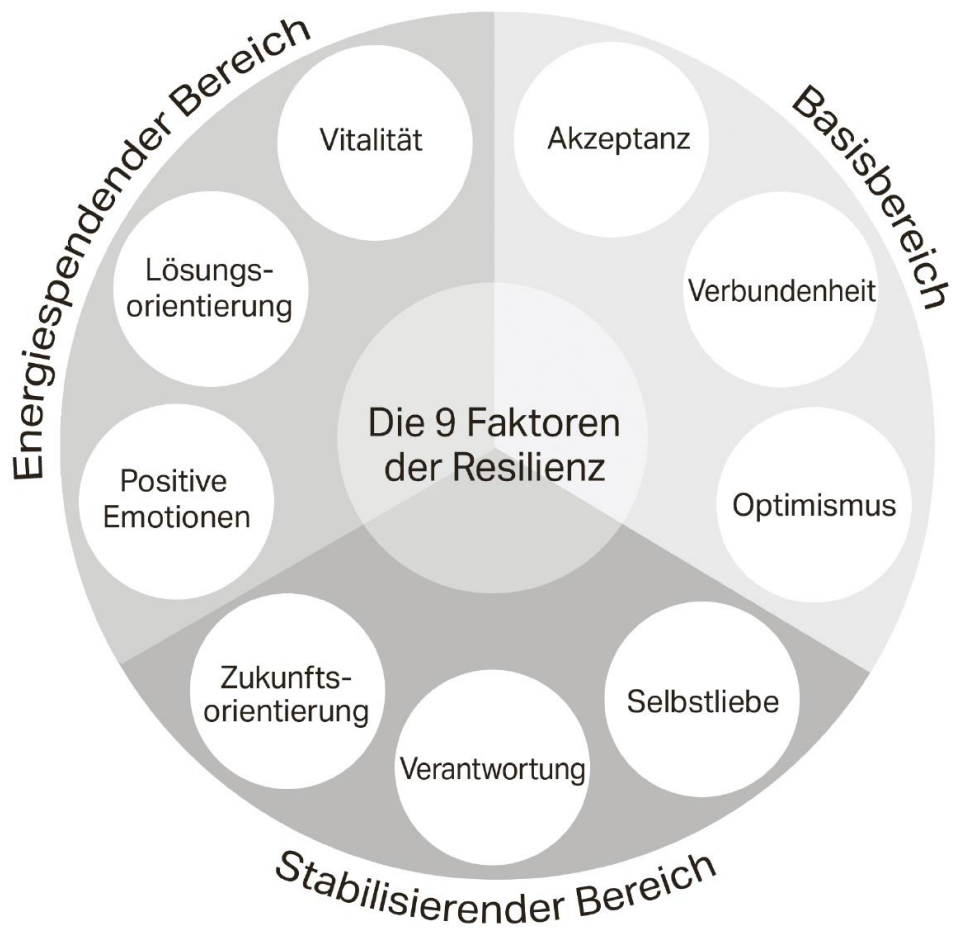
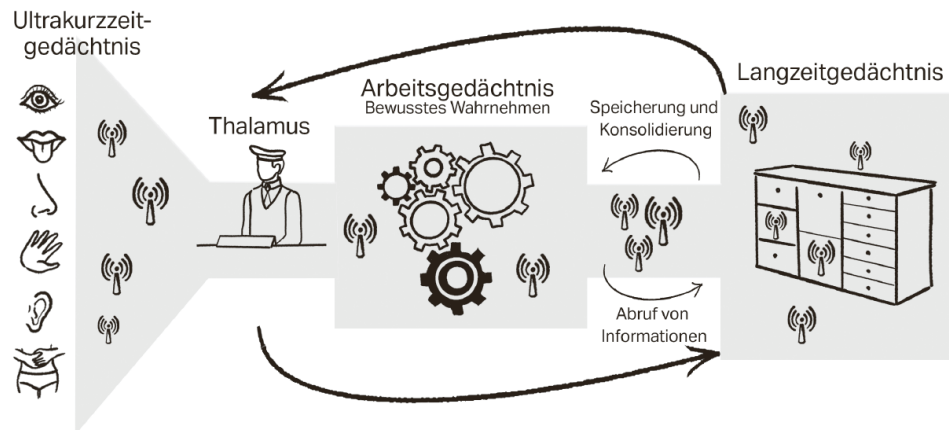


Abbildung 5:



Anmerkungen

Für alle Onlinequellen gilt: Datum des letzten Abrufs 10. Juni 2023.

vgl. Hari, Johann: Abgelenkt: Wie uns die Konzentration abhanden kam und wie wir sie zurückgewinnen, 1. Auflage, München: riva 2022, S. 16.

Zitiert nach: Hank, Rainer: Es sind die Nerven! in FAZ vom 26.04.2014.

Illies, Florian: 1913: Der Sommer des Jahrhunderts, S. Fischer Verlag; Auflage: 5, 2014, S. 90 und S. 229.

vgl. Statista: Durchschnittliche Krankheitstage bis 2023. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/5520/umfrage/durchschnittlicher-krankenstand-in-der-gkv-seit-1991>.

vgl. aon gmbh – academy of neuroscience: Skript Fachmodul Bewusstsein und Aufmerksamkeit, 2016, S. 25ff.

Noe, Alva: Wir suchen an der falschen Stelle, in: Spektrum Edition 3, 1.23 Bewusstsein, S. 115.

vgl. Siegel, Daniel J.: Mindsight: Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation, Goldmann, 4. Auflage, München 2012.

Statista: Youtube: Hours of video uploaded every minute 2022, <https://www.statista.com/statistics/259477/hours-of-video-uploaded-to-youtube-every-minute>.

Statista: Medien: Tägliche Nutzungsdauer in Deutschland 2022, <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/165834/umfrage/taegliche-nutzungsdauer-von-medien-in-deutschland>.

Statista: Social Media – Verweildauer nach Ländern weltweit 2021,

<https://de.statista.com/statistik/daten/studie/160137/umfrage/verweildauer-auf-social-networks-pro-tag-nach-laendern>.

The Radicati Group, Inc.: Email Statistics Report, 2022–2026, <https://www.radicati.com/?p=17936>.

Neumann, Katharina: Push-Benachrichtigungen – Kennzahlen, Tipps & Trends, in: estrategy-magazin, 2016, <https://www.estrategy-magazin.de/2016/push-benachrichtigungen-kennzahlen-tipps-trends.html>.

Seelbach, Torsten, aon gmbh – academy of neuroscience: Vorlesung Grundlagen der Neurowissenschaften am 10.3.2023.

vgl. Kipp, Markus/Radlanski, Kalinka: Neuroanatomie: Nachschlagen, Lernen, Verstehen, 3., korrigierte Auflage, KVM 2022, S. 299 ff.

Nehls, Michael: Das erschöpfte Gehirn. Der Ursprung unserer mentalen Energie – und warum sie schwindet: Willenskraft, Kreativität und Fokus zurückgewinnen, Heyne, München 2022, S. 13.

Aron, Elaine: The highly sensitive person: how to thrive when the world overwhelms you, Thorsons, 25th anniversary edition, New York, NY 2020.

vgl. Roth, Gerhard/Heinz, Andreas/Walter, Henrik: Psychoneurowissenschaften, 1. Auflage, Springer 2020, S. 158ff.

vgl. ebd., S. 154.

vgl. ebd., S. 159.

vgl. Neyer, Franz J./Asendorpf, Jens: Psychologie der Persönlichkeit, 6., vollständig überarbeitete Auflage, Springer 2018, S. 177.

vgl. Busch, Volker, Kopf frei! Wie Sie Klarheit, Konzentration und Kreativität gewinnen, Droemer 2021, S. 97 ff.

vgl. Amen, Daniel: Happy brain – happy you. Wie Glück das Gehirn gesund hält und den Körper vor Krankheiten schützt. riva, 1. Auflage 2023.

vgl. Nussbaum, Cordula: About HBDI. <https://kreative-chaoten.com/coaching/about-hbdi>.

vgl. Wiseman, Richard: Machen, nicht denken!, Fischer Verlag 2013, S. 200 f.

Forstmeiner, Simon/Maercker, Andreas: Selbstkontrolle im höheren Erwachsenenalter: Eine deutsche Version des Delay Discounting Tests von Kirby,

https://www.researchgate.net/publication/280667574_Selbstkontrolle_im_hoeren_Erwachsenenalter_Eine_deutsche_Version_des_Delay_Discounting_Tests_von_Kirby.

Münste, Thomas, aon gmbh – academy of neuroscience: Vorlesung Motivation und Entscheidung am 20.1.2023.

The Robot, Marvin: My smartphone, my friend. How smartphones became our friends. <https://www.kaspersky.com/blog/digam-smartphones-friends/12910/>, [13.04.2023. Video bei Minute 1:33].

Olds, James/Milner, Peter: Positive reinforcement produced by electrical stimulation of septal area and other regions of rat brain. In: Journal of Comparative and Physiological Psychology 47 (1954), S. 419–427.

Olds, James: Pleasure Centers in the Brain. In: Scientific American 195 (1956), S. 105–117.

Bromberg, Martin E. S./O. Hikosaka: Midbrain dopamine neurons signal preference for advance information about upcoming rewards. Neuron, 2009. 63(1): p 119–26.

Sandstrom, P. E.: An Optimal Foraging Approach to Information Seeking and Use. The Library Quarterly: Information, Community, Policy, 1994. 64(4): p. 414–449.

vgl. Gerbert, Franz et al.: Beherrschen Sie Ihr Smartphone, oder beherrscht Ihr Smartphone Sie? In: Focus Magazin 17/2016.

Die Schwenninger, Die Gesundarbeiter: Zukunft Gesundheit 2018 – Jungen Bundesbürgern auf den Puls gefühlt, S. 30.

With, Aleksander: Tweet vom 11.2.2010, <https://twitter.com/AleksanderWith/status/8964155188>.

Botzenhardt, Tilmann: Einfach zu viel! Ein Psychiater gibt Rat, wie wir die Nachrichtenflut souveräner meistern, in: GEOplus, <https://www.geo.de/wissen/gesundheit/die-nachrichtenflut-besser-meisten-30961018.html>.

Wansink, Brian/Painter, James E./North, Jill: Bottomless bowls: why visual cues of portion size may influence intake. In: Obesity Research 13 (2005), S. 93–100.

Lee, Stephanie M.: Cornell just found Brian Wansink guilty of scientific misconduct and he has resigned.

<https://www.buzzfeednews.com/article/stephaniemlee/brian-wansink-retired-cornell>.

Meshi, Dar/Morawetz, Carmen/Heekeren, Hauke: Nucleus accumbens response to gains in reputation for the self relative to gains for others predicts social media use. In: Frontiers in Human Neuroscience 7 (2013).

Gitnux Redaktion: Social-Media-Sucht-Statistiken in Zahlen & Fakten (2023). Gitnux Blog. <https://blog.gitnux.com/de/social-media-sucht>.

Branka: Social Media Addiction Statistics 2023. In: Truelist, <https://truelist.co/blog/social-media-addiction-statistics>.

Münste, Thomas, aon gmbh – academy of neuroscience: Vorlesung Motivation und Entscheidung am 20.1.2023.

Cameron, Sepah: Why the Media lies to you about dopamine fasting. <https://www.linkedin.com/pulse/why-media-lies-you-dopamine-fasting-how-mocking-silicon-sepah>.

Cameron, Sepah: The definitive guide to dopamine fasting 2.0 – The Hot Silicon Valley Trend <https://www.linkedin.com/pulse/dopamine-fasting-new-silicon-valley-trend-dr-cameron-sepah>.

Haase, Till: Verzicht auf alles, was Freude bringt. In: Deutschlandfunk Nova, <https://www.deutschlandfunknova.de/beitrag/dopamin-fasten-verzicht-auf-alles-was-freude-bringt>.

Wiseman, Richard: Machen – nicht denken! Die radikal einfache Idee, die Ihr Leben verändert, Fischer 7. Auflage 2015.

Zitiert nach Nussbaum, Cordula: Die Charlie-Brown-Übung: Der Stimmungs-wandler. In: GlüXX-Factory.de, <https://www.gluexx-factory.de/charlie-brown-uebung>.

vgl. Duhigg, Charles: Die Macht der Gewohnheit, Berlin Verlag. 3. Auflage 2013, S. 34ff.

WeAreTeachers Staff: Lawnmower parents are the new helicopter parents. <https://www.weareteachers.com/lawnmower-parents>.

Roth, Gerhard/Strüber, Nicole: Wie das Gehirn die Seele macht, Klett Cotta 4. Auflage 2021, S. 166.

Ferreri, Laura/Mas-Herrero, Ernest/Zatorre, Robert J. u. a.: Dopamine modulates the reward experiences elicited by music. In: Proceedings of the National Academy of Sciences 116 (2019), S. 3793–3798.

vgl. Stiwi, Katharina/Rosendahl, Jenny: Efficacy of laughter-inducing interventions in patients with somatic or mental health problems: A systematic review and meta-analysis of randomized-controlled trials. In: Complementary Therapies in Clinical Practice 47 (2022), 101552.

vgl. Nussbaum, Cordula: Resilienz stärken und der Welt kraftvoll begegnen. In: GlüXX-Factory.de, <https://www.gluexx-factory.de/resilienz>.

Ebd.

Chekroud, Sammi R./Gueorguieva, Ralitz/Zheutlin, Amanda B. u. a.: Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. In: The Lancet Psychiatry 5 (2018), S. 739–746.

Voss, Michelle/Prakash, Ruchika/Erickson, Kirk u. a.: Plasticity of brain networks in a randomized intervention trial of exercise training in older adults. In: Frontiers in Aging Neuroscience 2 (2010).

Pang, Alex Soojung-Kim: Pause. Tue weniger, erreiche mehr, Arkana 2017, Kindle Ausgabe.

vgl. Nussbaum, Cordula: Pomodoro-Technik: Effektives Arbeiten mit Tomaten. In: GlüXX-Factory.de, <https://www.gluexx-factory.de/pomodoro-technik-effektives-arbeiten-mit-tomaten>.

Hayashi, Mitsuo/Masuda, Akiko/Hori, Tadao: The alerting effects of caffeine, bright light and face washing after a short daytime nap. In: Clinical Neurophysiology 114 (2003), S. 2268–2278.

vgl. McElroy, Todd/Dickinson, David L/Stroh, Nathan u. a.: The physical sacrifice of thinking: Investigating the relationship between thinking and physical activity in everyday life. In: Journal of Health Psychology 21 (2016), S. 1750–1757.

vgl. Kessler, David A.: Das Ende des großen Fressens, Goldmann 2011, S. 19.

vgl. Jacka, FN et. al.: A randomised controlled trial of dietary improvement for adults with major depression (the 'SMILES' trial). BMC Med. 2017 Jan 30;15(1):23. doi: 10.1186/s12916-017-0791-y. Erratum in: BMC Med. 2018 Dec 28;16(1):236. PMID: 28137247; PMCID: PMC5282719.

Aden, Ana: Cognitive performance and dehydration, 2012 Apr;31(2):71-8. doi: 10.1080/07315724.2012.10720011.

BaylorUMedia/Goodrich, Terry: Can writing your to-do's help you to doze? Baylor study suggests jotting down tasks can speed the trip to dreamland, <https://news.web.baylor.edu/news/story/2018/can-writing-your-dos-help-you-doze-baylor-study-suggests-jotting-down-tasks-can>.

Rothkranz, P./Elele K.: Fünf Tipps für die Nacht, in: Live nach neun, ARD, Sendung vom 24. April 2023. Beitrag ab Minute 14:45.

Wissenschaft.de: Wie Sie Ihr Unbewusstes nutzen. <https://www.wissenschaft.de/gesellschaft-psychologie/wie-sie-ihr-unbewusstes-nutzen>.

Wicht, Helmut: Der Thalamus dorsalis. <https://www.dasgehirn.info/grundlagen/anatomie/der-thalamus-dorsalis>.

vgl. Kipp/Radlanski: Neuroanatomie 2022 (vgl. Fn. 16), S. 362.

Kumar, Vinod Jangir/Beckmann, Christian F./Scheffler, Klaus u. a.: Relay and higher-order thalamic nuclei show an intertwined functional association with cortical-networks. In: Communications Biology 5 (2022), S. 1–17.

Böhme, Rebecca: Mind Your Glücksschwein: Mit der Kraft positiver Erwartungen das Leben verändern. C. H. Beck, 2022, S. 24f.

Übersetzt und nacherzählt nach Clemmer, Jim: Growing the distance. Timeless principles für personal, career and family success, Stoddard Pub 1999, S. 24.

TÜV Nord Group: Warum sich gerade schlechte Autofahrer für die besten halten. <https://www.tuev-nord-group.com/de/newsroom/news/details/article/warum-sich-gerade-schlechte-autofahrer-fuer-die-besten-halten>.

Newberg, Andrew/Waldmann, Mark Robert: Die Kraft der Mitfühlenden Kommunikation. Wie Worte unser Leben ändern können, Kailash 2013, S. 35.

Miller, G. A.: The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information. In: Psychological Review, 63(2), S. 81–97.

Fabritius, Friederike: Flow@Work: Gehirngerecht führen – die besten Leute gewinnen und halten, Campus Verlag 2022. Ebook-Ausgabe.

Eckert, Till: Psychologie: Was Tagträume in uns bewirken können. <https://www.zeit.de/zett/2016-08/was-tagtraeume-in-uns-bewirken-koennen>.

vgl. Asendorpf, Jens/Neyer, Franz J.: Psychologie der Persönlichkeit, 6., vollständig überarbeitete Auflage, Springer 2018, S. 107 ff.

vgl. Kulke, Ulli: Unterbrechung – in den Klauen der Zeitfresser. In: *Die Welt* vom 13.12.2006.

vgl. Starker, Vera et.al.: Kosten von Arbeitsunterbrechungen für deutsche Unternehmen. Auswirkungen von Fragmentierung auf Produktivität und Stressentwicklung, S. 1ff. Und: Bundesanstalt für Arbeit: Bitte nicht stören! Tipps zum Umgang mit Arbeitsunterbrechungen und Multitasking, S. 5.

Tauber, Andre: Neue Kommunikation: Deutsche Firmen entdecken Alternative zur E-Mail. In: *Die Welt*, <https://www.welt.de/wirtschaft/webwelt/article112426342/Deutsche-Firmen-entdecken-Alternative-zur-E-Mail.html>.

vgl. Gerbert, Franz et al.: Beherrschen Sie Ihr Smartphone, oder beherrscht Ihr Smartphone Sie? In: Focus Magazin 17/2016, S. 82.

vgl. Brueck, Hilary: Grafik zeigt, was euer Smartphone wirklich mit eurem Gehirn macht. In: Business Insider. <https://www.businessinsider.de/wissenschaft/das-stellt-euer-smartphone-mit-eurem-gehirn-an-2018-3>.

Pattison, Kermit: Worker, Interrupted: The Cost of Task Switching. <https://www.fastcompany.com/944128/worker-interrupted-cost-task-switching>.

vgl. Mark, Gloria/Gudith, Daniela/Klocke, Ulrich: The cost of interrupted work: more speed and stress, Florence Italy 2008.

vgl. Gonzalez, Victor M.: No Task Left Behind? Examining the Nature of Fragmented Work, 2005.

Syrek, Christine J./Weigelt, Oliver/Peifer, Corinna et al.: Zeigarnik's sleepless nights: How unfinished tasks at the end of the week impair employee sleep on the weekend through rumination. In: Journal of Occupational Health Psychology. 2017; Vol. 22, No. 2. pp. 225–238.

Syrek, Christine: In: Warken-Dieke, Margit: Professorin forscht zu unerledigten Aufgaben vor Festtagen. General-Anzeiger Bonn, https://ga.de/news/wissen-und-bildung/regional/forschung-zur-wirkung-unerledigter-aufgaben_aid-47854169.

Gonneaud, Julie/Rauchs, Géraldine/Groussard, Mathilde u. a.: How do we process event-based and time-based intentions in the brain? An fMRI study of prospective memory in healthy individuals. In: Human Brain Mapping 35 (2013), S. 3066–3082. Und Burgess, Paul W./Gonen-Yaacovi, Gil/Volle, Emmanuelle: Functional neuroimaging studies of prospective memory: What have we learnt so far? In: Neuropsychologia 49 (2011), S. 2246–2257.

vgl. Iyengar, Sheena: The Art of Choosing. The decisions we make everyday – what they say about us and how we can improve them, Little Brown Book Group 2010, S. 184 ff.

vgl. Höfinghoff, Tim: Das Ohr isst mit. In: Der Spiegel, S. 88.

Nacherzählt nach Nussbaum, Cordula: Bunte Vögel fliegen höher: Die Karriere-Geheimnisse der kreativen Chaoten, Campus Verlag, S. 164.

Schmicker, Marlen et. al.: Attentional filter training but not memory training improves decision-making. In: Frontiers in Human Neuroscience 11 (2017).

Schmicker, Marlen/Müller, Notger: Kognitives Training: Verbesserte Gedächtnisleistung durch Aufmerksamkeitstraining, in: neuro aktuell 259, S. 19 – 22.

vgl. Kühn, Simone: Was passiert beim Grübeln im Gehirn? In: dasGehirn.info. <https://www.dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/was-passiert-beim-gruebeln-im-gehirn>.

vgl. Anderson, Elisabeth: Effects of exercise and physical activity on anxiety, in: Frontiers in Psychiatry, 23. April 2013.

vgl. Ward, Adrian F. et. al.: Brain drain: The mere presence of one's own smartphone reduces available cognitive capacity. In: Journal of the Association for Consumer Research 2 (2017), S. 140–154.

The Robot, Marvin: My smartphone, my friend. How smartphones became our friends. <https://www.kaspersky.com/blog/digam-smartphones-friends/12910/>, [13.04.2023. Video bei Minute 1:15].

Zitiert nach: Nussbaum, Cordula: LMAA 66 Mini-Plädoyers für mehr Mut, Leichtigkeit und Gelassenheit, Gabal 2018, S. 17.

Bücher und Links, die weiterhelfen

Weitere Bücher der Autorin (Auswahl)

18 kreativ-chaotische Methoden für schnellere und bessere Entscheidungen, Campus für Kreative Chaoten, 4. Auflage 2022.

111 Lifehacks – Die besten und einfachsten Ideen, mit denen Du mehr Zeit fürs Leben gewinnst, Campus für Kreative Chaoten, 2. Auflage 2022.

Bunte Vögel fliegen höher. Die Karrieregeheimnisse der Kreativen Chaoten, Campus 2011.

Geht ja doch! Wie Sie mit 5 Fragen Ihr Leben verändern, Gabal 2015.

Lass mal alles aus – Wie Du wirklich abschalten lernst, Gabal 2019.

LMAA – 66 Miniplädoyers für mehr Mut, Leichtigkeit und Gelassenheit, Gabal 2019.

Organisieren Sie noch oder leben Sie schon? Zeitmanagement für Kreative Chaoten, Campus 2017.

Zeitmanagement. Mein Übungsbuch, Gräfe und Unzer 2015.

Online-Trainings

(alle Infos unter <https://kreative-chaoten.com/online-kurse/>):

Mehr Zeit für mich – der Zeitmanagementkurs

Wellness für die Seele – Die 30-Tage-Happiness-Challenge

Innere Saboteure zu Freunden machen

BLOG & Podcast der Autorin: www.Gluexx-Factory.de

Empfehlungen zu anderen Autoren

Amen, Daniel: Happy brain – happy you. Wie Glück das Gehirn gesund hält und den Körper vor Krankheiten schützt, 1. Auflage, riva 2023.

Busch, Volker: Kopf frei! Wie Sie Klarheit, Konzentration und Kreativität gewinnen, Droemer 2021.

Esch, Tobias: Die Neurobiologie des Glücks. Wie die positive Psychologie die Medizin verändert, Thieme, 3. Auflage 2017.

Nehls, Michael: Das erschöpfte Gehirn. Der Ursprung unserer mentalen Energie – und warum sie schwindet, Heyne, 6. Auflage 2022.

Newport, Cal: Konzentriert arbeiten. Regeln für eine Welt voller Ablenkungen, Redline, 1. Auflage 2017.

William, Anthony: Heile dein Gehirn. Das Basisbuch, Arkana, 1. Auflage 2023.

Register

Achtsamkeit 37, 191,
Adlerflug 85, 186, 197, 205
Adlerperspektive 85
Adrenalin 5, 70, 91, 92, 112, 122
Alertness 63, 213
Alkohol 5, 67, 121
Amygdala 1, 12, 27, 44, 61, 92, 158, 196
Arbeitsgedächtnis 8, 30, 102, 136 ff., 141, 149, 158 ff., 162, 167, 171, 175, 177, 185, 191, 201
Atemtechniken 6, 126
Aufgaben, offene 74 ff.
Aufgabenspeicher 89
Aufmerksamkeit, fokale 63
Aufmerksamkeit, gerichtete 63
 ungerichtete 63
Aufmerksamkeitsspanne 70
Aufschieberitis 72, 203
aufschreiben 29, 175, 186, 189

Basalganglien 8
Belohnung 2, 45, 47, 48 ff., 58 ff., 76 ff., 84 ff.
Belohnungsaufschub 4, 67, 81 f., 84, 85 ff.
Belohnungsentzug 0
Belohnungsknopf 6 f.
Belohnungslernen 9
Belohnungssystem 1, 16, 42 ff., 167, 172, 184, 187, 188, 193
Belohnungszentrum 7, 85, 130
Bestrafung 7, 48 ff., 53, 61, 71
Bewegung , 10, 18, 92, 112, 117, 121, 125, 126 f., 197
Bewusstsein 3, 32, 61, 136 ff., 140, 142, 147, 158, 167
Biorhythmus 02
Bonussysteme 9
Bore-out 02 ff.
Bottom-Up-Prinzip 2, 147
Bounce-Back-Ansatz 13
Bounce-Forward-Ansatz 14
Brainfog ff., 63, 132, 182
Burn-out , 102 ff.

Chaoten, kreative 5, 97, 143, 166, 168
Chronobiologie 28
Circle of Influence 11, 183, 211
Cortex , 27, 28, 67, 94 ff., 122, 138, 159 f., 183
 präfrontaler , 28, 67, 94 ff., 181
Cortisol 5, 70, 91 f., 103, 107, 112, 132, 171

Daueraufmerksamkeit 63
Dauerstress 0
Deadlines 5, 57, 94, 186
Depressionen 0, 34, 67, 70, 108
Dopamin 2 ff., 102, 111, 112, 119, 131, 137, 171, 172, 193, 207
Dopaminfasten, Dopamin-detox 9 ff.
Drogen 5, 121

Effektivität 05
Ego Depletion 4
Ein-Minuten-Produktivität 05
Einstellung, positive 16
Emotionen 4, 15, 30, 43 ff., 116, 141, 152, 177
Empty-Bowl-Prinzip/Bottomless-Bowl-Prinzip 2 f., 87
Endorphine 5, 75, 83, 111, 112, 130, 178
entschleunigen 55
Erreichbarkeit , 10, 173
Erschöpfung f., 26 f., 67, 70, 147

Fear of missing out (FOMO) 0, 71, 167, 191 f.
Fight 3
Flight 3
Flow 03
Fokus 8, 104, 125, 150, 154, 166, 168, 185 ff., 208, 210
Fokuszeiten 1, 171, 200 ff.
Fragmentierung 0, 170 f., 173, 204 f., 211
Freeze 3

Ganz-oder-gar-nicht-Prinzip 4
Gaseffekt 05
Gasprinzip 09 ff.
Gedächtnis 7, 29, 43, 93, 136, 177, 189

Gehirnjogging 74, 191
Gehmeditation 91
Gewohnheiten 4, 16, 62, 97 ff., 123, 141, 206
Gliazellen 19
Glückscocktail 8, 55, 57, 75, 88, 123
Glückshormon 2, 63, 68, 112, 132, 133, 137, 172, 187, 188, 207
Grundbedürfnisse 6

Handlungskontrolle 62
Hippocampus 7, 44, 158, 159
Ho'oponopono 99
Hochsensibilität 0 f.
Hurry Sickness

Informationsflut 8
Intelligenz, künstliche 4

Konditionierung 9 f., 60, 82, 85, 89, 200
operante 9
Konzentration 57 ff., 208, 209, 211, 212
Konzentrationsproblem 13
Konzentrationschwierigkeiten 103, 132
Kurzzeitgedächtnis 61

Lachen 1, 111 f., 123, 208
Langzeitgedächtnis 7, 28, 102, 132, 138, 143, 159, 177
Lebensmotiv 6
Lebensplanung 84
Lebensstil 5, 118, 121
Leistungsfähigkeit 03, 160, 164, 185 ff.
Lustgewinn 8, 50, 51, 53, 55, 60, 173

Manipulation des Gehirns 1
Medien, digitale 5, 86, 189
soziale 0, 71, 81, 145
Melatonin 33
Merkfähigkeitsprobleme 59
Metaverse 4
Millersche Zahl 61
Modell der Welt 43 f.
Monkeymind 90 f.
Monotasking 00
Motivation, intrinsische 8
Motivationssystem 4
Multitasking 0, 33 f., 40, 66, 103
Münze werfen 00
Mythencheck 1

Nervensystem , 11, 27, 79,
autonomes 26
enterisches 19
peripheres 19
somatisches 19
vegetatives 5, 119, 125, 126
zentrales 19, 132
Neurotransmitter 1, 63, 107, 111, 121, 133, 134, 138
Nikotinpflaster 9, 80
Noradrenalin 5, 70, 91 f., 107
Nucleus accumbens 4, 59, 61 ff., 68, 72, 75 ff., 158, 178, 187, 188

Opportunitätskosten 79 f.
Optimismus 16
Oxytocin 5, 61, 75, 83, 111

Papez-Neuronenkreis 158 f., 162, 174
Parasympathikus 19, 126
Parkinson-Krankheit 3, 67
Parkinsonsches Gesetz/-Prinzip 09, 205
Pausen 0, 16, 100, 104, 125, 127 ff., 163, 165, 177, 203 ff., 213
Pawlowscher Hund 8, 69, 81, 148
Perfektionismus 72
Persönlichkeit 2, 46, 53 ff., 93, 107, 158, 166 ff.
Persönlichkeitstypen 3, 88
Pheromone 39
Placebo-/Nocebo-Forschung 49
Powernap 29, 206
Prioritäten 4, 57, 167, 183
Pro-Contra-Liste 99
Produktivität 03, 170, 172, 178, 201, 205
Prokrastination 05

Pufferzeiten 04

Reizschwellen 2, 24, 29, 32

Reizüberflutung , 18 ff., 26, 30 f., 33 ff., 37 ff., 60, 68, 104, 147, 200

Resilienz 0, 104, 107, 113 ff., 124

Resilienzfaktoren 14 ff., 122, 124

Rückzug 3

Rückzugsräume 69, 171

Ruhe 5, 31, 33, 34, 36, 38, 51, 95, 97, 103, 119, 121, 123, 128, 190, 198, 202, 206,

Ruhelosigkeit 90

Ruhephasen 4

Sauerstoff 5, 27, 112, 120, 121, 124 ff., 165

Scanner-Persönlichkeiten 66

Schlaf 4, 25, 46, 48, 84, 94, 100, 103, 105, 109, 117, 118, 119, 128, 129, 131, 132 ff., 156, 166, 176, 179, 213

Schlafprobleme 9

Schmerzcocktail 8, 51, 55, 71, 78, 88, 92, 148

Schriftlichkeit 88 f.

Selbstberuhigungssystem 03, 107

Selbstliebe 16

Selbstmanagement 4 f.

Serotonin 5, 61, 69, 75, 83, 103, 107 f., 111, 131, 132, 133, 206

Sinneskanäle 9, 21

Sinneswahrnehmungen 1, 146, 147

Skinner-Box 9

So-tun-als-ob-Strategie 8, 112

Soulfood 31

Speicher, sensorischer 2

Stand-Up-Meeting 06

Stereotypen 44

Stille 3, 38, 129 f., 213

Störungen 10, 160, 169 ff., 200 f., 207

störungsfreie Zeit 69, 173

Stress , 10, 14, 25, 34, 45, 52, 55 f., 63, 91 ff., 137, 147, 155, 165, 171, 176, 180, 188, 189, 196, 197, 200

Strukturen im Alltag 8

Sunk costs 54 f., 196

Sympathikus 19, 125

System, limbisches 3, 181

Taktungstyp 05 f.

Temperament 3, 158

Temperamentstypen 3

Thalamus 7, 138 ff., 142, 147, 149, 152, 153, 158, 167, 192

THS, tiefe Hirnstimulation 67

To-do-Liste 7, 70, 83, 118, 167, 175, 188 f., 192

To-do-Sammlung 90, 192, 206

Top-down-Mechanismus 52, 83

Ultrakurzzeitgedächtnis 6, 22 ff., 26, 29, 30, 139, 141

Unterbewusstsein 3, 93, 139, 158, 176, 200

Unterbrechungen 1, 169, 170, 171, 172 ff., 200, 201

Vasopressin 5

Verhalten, impulsives 1

Vernunft 2, 66, 152

Verstand 6, 48, 52, 60, 69, 93, 95, 96, 99, 100, 131, 140, 153, 180, 196, 199

Verstärker, primäre 0

sekundäre 0

Vigilanz 63, 213

Vision 1, 116

Vitalität 17, 118, 124

VUCA-Welt 74, 183 f.

Wahrnehmung 1 ff., 16, 31, 38, 86, 135 ff., 162, 173, 185 ff., 191, 213

Wahrnehmung, fokale 85

verzögerte 55 f.

weite 85, 191

Wahrnehmungsfilter 39 ff., 142, 144 ff., 149 f., 150 ff., 159, 163, 167, 197

Waldbaden 90, 191

Wechselkosten 71

Willenskraft 4, 64, 87, 88, 147

Wind the clock 5, 122

Work-Life-Blending , 194

Zeitqualität 55

Zukunftsorientierung 16, 124

Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Verfasserin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Jede Leserin, jeder Leser ist für das eigene Tun und Lassen auch weiterhin selbst verantwortlich. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.