

Daniel Goleman

# KONZENTRIERT EUCH!

**Eine Anleitung  
zum modernen Leben**

Aus dem Amerikanischen  
von Sebastian Vogel

Piper München Zürich

# INHALT

Die subtile Fähigkeit 9

## Teil 1

### **Die Anatomie der Aufmerksamkeit**

Grundlagen 23

Aufmerksamkeit oben und unten 37

Vom Wert schweifender Gedanken 57

Das Gleichgewicht finden 67

## Teil 2

### **Selbstwahrnehmung**

Das innere Steuerruder 85

Wie sehen uns die anderen? 93

Ein Rezept für Selbstbeherrschung 103

## Teil 3

### **In anderen lesen**

Die Frau, die zu viel wusste 123

Die Triade der Empathie 129

Soziale Sensibilität 151

## **Teil 4**

### **Der große Zusammenhang**

Muster, Systeme und Chaos 165

Systemblindheit 175

Entfernte Bedrohungen 189

## **Teil 5**

### **Kluges Üben**

Der Mythos der 10.000 Stunden 207

Gehirne beim Spielen 225

Atemfreunde 239

## **Teil 6**

### **Die konzentrierte Führungskraft**

Wie Führungskräfte die Aufmerksamkeit lenken 267

Die Dreifachkonzentration der Führungskräfte 283

Was macht eine Führungskraft aus? 299

## **Teil 7**

### **Das große Bild**

In eine lange Zukunft führen 319

Dank 333

Weitere Informationen 335

Buch- und Audioempfehlungen 337

Anmerkungen 339

Register 373