

Presseinformation

Prof. Dr. Lothar Seiwert

Das Bumerang –Prinzip

Mehr Zeit fürs Glück

Life-Balance: gesünder, erfolgreicher und zufriedener leben

Extra: Mit Bumerang und Zeit-Guide

Reihe: **GU Gesundheit Spezial**

240 Seiten, mit ca. 100 Fotos.

Format: 17 x 23,5 cm. Softcover mit Klappen.

22,90 €(D)/ 23,60 €(A)/ 38,60 sFr

ISBN: 3-7742-5561-X

Erscheinungstermin: September 2002

Von der Kunst, faul zu sein und der Chance, Gas zu geben

Zeit ist nicht Geld: in unserer modernen High-Speed-Gesellschaft, in der viele in immer kürzerer Zeit immer mehr erledigen müssen, zeichnet sich ein neuer Trend ab. Der Drang nach Entschleunigung und einem menschlicheren Lebensrhythmus ist größer als je zuvor. Mit Leitsätzen wie: „Lernen Sie möglichst viel nicht zu tun“, verhilft Prof. Dr. Seiwert im GU Ratgeber **Das Bumerang-Prinzip** zu einer Balance, mit der es sich gesünder, erfolgreicher und zufriedener leben läßt. Und mit der jeder mehr Zeit für das eigene Lebensglück hat.

Stress und das Gefühl, nicht genügend Zeit zu haben, beherrschen den Alltag der meisten Menschen. Wer mehr Zeit haben möchte, sollte seine Prioritäten und Lebensziele überdenken. Und er muss für sich selbst das richtige Maß zwischen Muss und Muße finden. Eben jene Balance, die der Bumerang so anschaulich symbolisiert. Deutschlands „führende Zeitexperte“ (Capital) erklärt: „Glück und Zufriedenheit setzen sich aus vier Elementen zusammen - aus Sinn, Körper, Arbeit und Kontakten. Jedem dieser Elemente muss genügend (Zeit-)Raum im Leben gegeben werden. Hier kommt es auf die persönlich richtige Gewichtung an. Stimmt diese nicht, gerät das Leben aus der Balance, der Mensch wird krank, unglücklich und gestresst“. Mit dem Bumerang-Prinzip lassen sich individuelle Zeitdiebe finden, mentale „Gitterstäbe“ erkennen und lernen, sein Gehirn von Unlust auf Lust umzuprogrammieren. Anti-Stress-Strategien helfen, den negativen Stress in den Griff zu bekommen – zum Beispiel durch Organisieren, Delegieren und das Pareto-Prinzip: mit 20 Prozent des Aufwands 80 Prozent erreichen. Flow, der positive Stress, treibt uns an, macht uns glücklich, fit, kreativ und leistungsfähig – und das kann man lernen! Ziel des Bumerang-Prinzips ist es, aus einem ge-füllten ein er-fülltes Leben zu machen, denn Zeit ist Leben. Die vielen praxisnahen Informationen, die wirkungsvollen Tipps aus den Bereichen Gesundheit, Psychologie und Ernährung sowie die zahlreichen Selbsttests machen diesen Ratgeber zum unverzichtbaren Kompendium. Komplettiert wird das Werk durch den 32-seitigen Zeit-Guide und einen Indoor-Bumerang zum Herausnehmen, um die perfekte Balance und das Loslassen gleich einmal zu üben. Für alle Internetuser genügt zudem ein Klick, um unter www.bumerang-prinzip.de weitere Zusatz-Infos abzurufen.

Prof. Dr. Lothar Seiwert, „Deutschlands führender Zeitmanagement-Experte“ (Focus), Seminarveranstalter, Coach und Bestsellerautor, begeisterte als mehrfach ausgezeichnete Redner und Trainer bereits über 100.000 Teilnehmer. Unter anderem wurde er 1999 als erster Deutscher mit dem internationalen Trainingspreis „Excellence in Practice“ der American Society for Training and Development in Atlanta ausgezeichnet.

Herausgegeben von der Presseabteilung des Gräfe und Unzer Verlages, Grillparzerstraße 12, 81675 München; Postfach 86 03 66, 81630 München, Telefon: (089) 4 19 81-134/129/165/261/333, Telefax: (089) 4 19 81-260, Internet: www.graefe-und-unzer.de
Abdruck honorarfrei / 2 Belege erbeten