

Presseinformation

Prof. Dr. Lothar Seiwert

Das Bumerang-Prinzip

Don't hurry, be happy

In fünf Schritten zum Lebenskünstler

Reihe: **GU Gesundheit Spezial**

128 Seiten, mit ca. 50 Fotos.

Format: 16 x 21,5 cm. Softcover.

12,90 € (D)/ 13,30 € (A)/ 22,60 sFr

ISBN 3-7742-5562-8

Erscheinungstermin: März 2003

Mut zur Muße – in fünf Schritten zum Lebenskünstler

Zeit ist das wertvollste Gut, das wir besitzen. Mit ihr richtig umzugehen, ist eine Kunst, die nicht nur Disziplin und Fleiß erfordert, sondern vor allem Mut zur Muße. „Don't hurry, be happy“ heißt die Devise der neuen Lebenskünstler, die sich gegen die zunehmende Überforderung und Hektik unserer Zeit zur Wehr setzen. Um die Kunst der Lebenskünstler geht es auch im GU Ratgeber **Das Bumerang-Prinzip: Don't hurry, be happy. In fünf Schritten zum Lebenskünstler** von Prof. Dr. Lothar Seiwert. Deutschlands führender Zeitmanagement-Experte stellt ein Fünf-Schritte-Programm vor, mit dem jeder ganz einfach lernen kann, sich mehr Zeit für das Wesentliche zu nehmen – eine unterhaltsam geschriebene und gestaltete Anleitung für alle, die die ideale Balance zwischen Faulheit und Leistung noch nicht gefunden haben.

In der Einleitung erfährt der angehende Lebenskünstler, was das innere kleine Faultier, der Flug des Bumerangs und der Lebenssinn miteinander zu tun haben. Schritt Nr. 1 des Programms zeigt, wie man sich der wertvollen Lebensenergie bewusst wird und sie sparsam einsetzt – nach dem Motto: smart work statt hard work. Schritt Nr. 2 lenkt den Blick auf das Wesentliche: Clevere Faule nutzen ihre innere Navigation, haben nur das Wichtige im Auge und erzielen mit 20% ihres Einsatzes 80% des Erfolges. Schritt Nr. 3 heißt „Vereinfachen Sie Ihr Leben“: Wer smart ist, befreit sich von Ballast aller Art und entschlackt nicht nur den Körper, sondern entrümpelt auch Schreibtisch, Hirn und Seele. In Schritt Nr. 4 geht es um Entschleunigung oder das „Prinzip Zeitlupe“. Wem es gelingt, sich dem Druck der Zeit zu entziehen und zum eigenen Schutz ein Tempolimit einzuführen, ist schon auf der Zielgerade zu „Don't hurry, be happy“ – und reif für die 5. und letzte Lektion: die Kunst, herumzuhängen, genießerisch und ohne schlechtes Gewissen. Was nicht heißt, gar nichts mehr zu tun, sondern sich bewusst Freiräume für Ruhe oder für Neuentdeckungen zu schaffen: Reduzieren Sie Ihre Arbeitszeit, legen Sie ein Sabbatical ein oder klinken Sie sich einfach für zwei Stunden aus. Verbannen Sie den Stress aus Ihrem Berufs- und Privatleben – und lassen Sie sich von der Muße küssen. Lothar Seiwert verrät in diesem fundierten Praxisbuch wie man es schafft, im „Flow“, im Fluss der Zeit zu leben – mit erhellenden Einblicken und amüsanten Anregungen für unseren täglichen Kampf um Zeit und Lebensglück. Fangen Sie am besten gleich heute an: Legen Sie sich in die Hängematte und genießen Sie dieses Buch!

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.
www.bumerang-prinzip.de