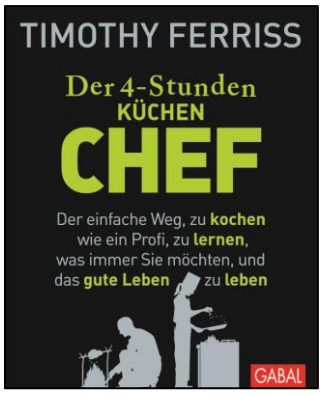

TIMOTHY FERRISS

Der 4-Stunden-(Küchen-)Chef
Der einfache Weg, zu kochen wie ein Profi, zu lernen,
was immer Sie möchten, und das gute Leben zu leben.

658 Seiten, gebunden
ISBN: 978-3-86936-585-5
€ 39,90 (D) | € 41,10 (A)
GABAL Verlag, Offenbach 2014

Wäre es nicht grandios, wenn Sie in jeder denkbaren Disziplin in maximal sechs Monaten Weltklasse-Niveau erreichen könnten? Das ist utopisch, werden Sie jetzt wahrscheinlich denken. Nein, ist es nicht: New York Times Bestseller Autor Timothy Ferriss zeigt in seinem jetzt erstmals auf Deutsch erhältlichen Buch *Der 4-Stunden-(Küchen-)Chef*, dass dem Erfolg keine Grenzen gesetzt sind. Vorausgesetzt, man verfügt über die richtige Technik. Anhand des Kochens macht er seine Leser mit dem Prinzip des Meta-Lernens vertraut, ein Schritt-für-Schritt-Verfahren, mit dessen Hilfe Sie alles lernen können. Egal ob Chinesisch sprechen, perfekte 3-Punkte-Würfe im Basketball oder die Zubereitung des perfekten Steaks. Es kommt nicht auf das *Was* an, sondern auf das *Wie*. Ferriss zeigt, dass es keiner jahrelangen Übung bedarf. Mit der richtigen Technik lassen sich getreu des Pareto-Prinzips 80% der Ergebnisse in nur 20% der Zeit erzielen.

Auch wenn der Titel es zuerst vermuten lässt: *Der 4-Stunden-(Küchen-)Chef* ist kein Kochbuch, wie Sie es kennen. Sie werden zwar in der Küche trainieren – aber Sie lernen dort alles, was Sie für ein erfolgreiches Leben brauchen. Selbst wenn Sie bisher überzeugter „Nicht-Koch“ waren, Ihnen Kochsendungen ein Graus sind und Sie die Herrschaft am Herd lieber anderen überlassen – Sie sollten dieses Buch dennoch kaufen.

6 Gründe, dieses Buch zu lesen – selbst wenn Sie Kochen hassen:

1. Sie werden lernen, wie Sie in jeder beliebigen Fertigkeit in Rekordzeit Weltklasseniveau erreichen.
2. Sie werden Essen (und Leben) in High Definition erleben. Tunen Sie Ihre Sinne!
3. Sie werden so gut in Form sein wie noch nie.
4. Es braucht nicht viel, um zu beeindrucken. Wie Sie mit zwei todsicher gelingenden Gerichten bis an den Rest Ihres Lebens eindrucksvolle Abendgesellschaften geben.
5. Kochen zu können, ist ein Paarungsvorteil: Kochkunst ist ein Kräftemultiplikator, egal ob Sie jemanden verführen oder Ihren langjährigen Partner begeistern wollen.
6. Ob Sie es glauben oder nicht: Weil es Spaß macht. Dieses Buch ist kein Lehrbuch, es ist Ihr persönlicher Adventure-Guide.

Timothy Ferriss ist der Verfasser der New-York-Times-Bestseller *Die 4-Stunden-Woche* und *Der 4-Stunden-Körper*. Er wurde von Wired als „Superman von Silicon Valley“ bezeichnet, von Fast Company zum „innovativsten Geschäftsmann“ erklärt und von Newsweek, auf deren Digital 100 Power Index er unter den zehn „mächtigsten“ Persönlichkeiten erscheint, mit dem Attribut „bestes Versuchskaninchen der Welt“ geehrt. www.fourhourblog.com