



**PETRA SCHUSEIL**

**Finde dein Lebenstempo**

Mit dem richtigen Tempo zu mehr Leben

160 Seiten, gebunden

ISBN: 978-3-86936-481-0

€ 19,90 (D) | € 20,50 (A)

GABAL Verlag, Offenbach 2013

Wir müssen pünktlich zur Arbeit, die Kinder abholen oder zum Fußball fahren, wir müssen rechtzeitig am Bahnhof sein, machen Telefontermine aus und verabreden uns beim Italiener. Dazu kommen viele Verpflichtungen, die zwar keine feste Uhrzeit mit sich bringen, aber rechtzeitig erledigt werden müssen: Wir haben Hunger, also ruft der Supermarkt; wenn wir nicht regelmäßig waschen, haben wir nichts mehr zum Anziehen. Wir müssen irgendwann zum Zahnarzt und zum Friseur. Und dann gibt es natürlich auch noch das Wollen: ein Buch lesen, ein Hobby ausüben, zum Sport gehen ...

Ob wir möchten oder nicht: Zeit ist ein endliches Gut. Und das Tempo unseres Lebens wird durch viele Parameter getaktet. Wie füllen wir die knappe Zeit, um unseren Alltag zu meistern und dabei glücklich und zufrieden zu bleiben? Oft verlieren wir zu schnell den Blick für das Wesentliche. Deshalb: Es ist eine Kunst, das eigene Lebenstempo zu finden und zu gestalten. Die Natur zeigt es uns ganz deutlich: Es gibt Schnecken und es gibt Gazellen. Und jedes Tier lebt in seiner für sich passenden Geschwindigkeit.

Die Lebenstempo-Expertin Petra Schuseil zeigt uns anhand von Selbstchecks, Leitfragen und Übungen, wie wir unser individuelles Lebenstempo finden können. Ob wir einen Schubs oder die Stopptaste brauchen, mehr Zeitqualität uns guttut oder mehr Freiraum, um selbstbestimmter leben zu können. Jedes Kapitel beinhaltet Denkaufgaben, die den Leser anregen, darüber nachzudenken, wer oder was über die eigene Zeit bestimmt.

In diesem Buch geht es um mehr als Zeitmanagement. Lebenstempo ist eine Frage der Lebensqualität. Und hierauf gibt *Finde dein Lebenstempo* eine Antwort.

**Petra Schuseil** (Richterswil/Schweiz) ist seit 2006 Lebenstempo-Coach. Von Frankfurt über die Schweiz bis Hongkong hat sie verschiedene Lebenstempi kennengelernt. Mit ihren Vorträgen und Coachings inspiriert sie Menschen, ihr eigenes Lebenstempo zu leben. Petra Schuseil schreibt seit 2008 regelmäßig in ihrem Lebenstempo-Blog: <http://petraschuseil.wordpress.com/>  
**[www.petraschuseil.de](http://www.petraschuseil.de)**