



**PROF. DR. LOTHAR SEIWERT, ANJANA AHNFELDT**  
**4 Wege zu mehr Zeitkompetenz**

Wie Sie Ihre Lebenszeit organisieren, gestalten und dabei flexibel bleiben

[Leseprobe](#)

144 Seiten, gebunden  
ISBN 978-3-86936-974-7  
€ 29,90 (D) | € 30,80 (A)  
GABAL Verlag, Offenbach 2020

## Das Einmaleins des Zeitmanagement

Sind Sie Frau oder Herr über Ihre Zeit – oder lassen Sie sich Ihr Leben von Uhr und Terminen diktieren? Viele Menschen führen heute ein Leben auf der Überholspur: Sie hetzen von einem Termin zum nächsten und sammeln unzählige Überstunden. Statt den verdienten Feierabend zu genießen, geht der Stress weiter: nur noch „schnell“ E-Mails checken oder nachts im Kopf Abgabetermine wälzen – keine Seltenheit. Spätestens jetzt wird deutlich: Zeitmanagement ist gerade in unserem schnelllebigen Alltag eine der wichtigsten Kernkompetenzen, um ein erfolgreiches und zufriedenes Leben zu führen. Damit ist nicht etwa Zeitmanagement im Sinne von Multitasking gemeint, um noch mehr Aufgaben in noch kürzerer Zeit erledigen zu können. Denn nur wer zeitbewusst lebt und sich seiner Lebensvision bewusst ist, kann dadurch den größtmöglichen Einfluss auf sein Leben und seine Arbeit ausüben.

Die gute Nachricht: Zeitmanagement ist lernbar. Prof. Dr. Lothar Seiwert und Anjana Ahnfeldt präsentieren mit **4 Wege zu mehr Zeitkompetenz** ein sofort startbereites Navigationssystem, das vier einfache Routen zu einer besseren Zeitkompetenz bereithält. Mithilfe des persolog® Zeitmanagement-Modells kann jeder seine beruflichen und privaten Fähigkeiten in den vier Dimensionen Zeitbewertung, Planung, Umsetzung und Monitoring verbessern. Um das Workbook individuell bestmöglich zu nutzen, hilft ein kurzer Selbsttest den Lesern dabei, ihren Stand in puncto Zeithandling zu ermitteln. Zusätzlich dazu enthält der Titel viele praktische Ansätze für eine produktive Zeitnutzung in der Teamarbeit, im Führungsalltag oder in der Partnerschaft bereit. Zeitmanagement-Methoden, Reflexionsfragen, Strategien und konkrete Verhaltenstipps helfen dabei, eine ganz persönliche Veränderungsstrategie für mehr Zeitkompetenz zu entwickeln.

**4 Wege zu mehr Zeitkompetenz** liefert das Einmaleins der realistischen Planung und produktiven Gestaltung unserer wertvollen Zeit. Beruflich wie privat konzentrierter Aufgaben erfüllen, Ziele erreichen und Zeitfresser abwehren – in Zukunft alles kein Problem mehr!



**Prof. Dr. Lothar Seiwert**, Certified Speaking Professional (CSP) und Global Speaking Fellow (GSF), ist seit über 30 Jahren Europas führender Experte für Zeit- und Lebensmanagement. Millionen Menschen weltweit haben ihn in seinen Vorträgen erlebt und sind durch seine Bestseller dazu inspiriert worden, sich auf das Wesentliche zu fokussieren. [www.Lothar-Seiwert.de](http://www.Lothar-Seiwert.de)

**Anjana Ahnfeldt** M.A. ist Senior Produktmanagerin und Master-Trainerin des persolog® Zeitmanagement-Modells. Kontinuierlich entwickelt sie hier Trainingskonzepte und Materialien für wirksame Trainings. <https://www.persolog.de/>

