Presseinformation

PROF. DR. LOTHAR SEIWERT
Zeit zu leben
So bekommen Sie Ihr Leben in Balance

168 Seiten, gebunden
ISBN 978-3-86936-635-7
€ 19,90 (D)| € 20,50 (A)
GABAL Verlag, Offenbach 2015

Haben Sie einen Plan für Ihr Leben? Verwirklichen Sie diesen und damit sich selbst? Leben Sie jeden Tag selbstbestimmt? Wenn ja, machen Sie weiter so. Falls Sie sich jedoch getrieben, ständig unter Zeitdruck und ausgelaugt fühlen, oder gar nicht wissen, weshalb Sie jeden Morgen wieder ins Hamsterrad Ihres leistungsbestimmten Alltags einsteigen, sollten Sie innehalten und etwas verändern. Wie Sie wieder mehr Balance in Ihr Leben bekommen, verrät Lothar Seiwert mit seinem neuen Praxisratgeber *Zeit zu leben*.

Sein Rezept für mehr Balance und Ausgeglichenheit: Leistungsbereitschaft und Freizeit müssen sich die Waage halten, und wir müssen vor allem wissen, warum wir etwas tun und wo es hingehen soll. Das heißt nicht, dass die vier großen Lebensbereiche Leistung, Gesundheit, Beziehungen und Lebenssinn immer genau ein Viertel unserer Zeit ausfüllen müssen. All diejenigen, die Vollzeit arbeiten, widmen in der Regel bereits die Hälfte oder mehr ihrer „wachen“ Zeit dem Leistungsbereich. Solange unser Wohlbefinden, die sozialen Kontakte und das Familienleben nicht darunter leiden und wir zufrieden sind, ist das kein Problem. Unrund läuft es, wenn die Verteilung unseren Werten und unserem Lebensplan widerspricht.

Der erste Teil des Buches wartet mit Übungen und Tipps auf, mit deren Hilfe zunächst die eigenen Lebensziele definiert werden können. Nur wer weiß, wo er hinmöchte und was er mit der gegebenen Zeit anfangen will, kann für sich Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden: Familie, Freunde, Ehrenämter, Hobbies, Job… Mit diesem Bewusstsein lassen sich Wochen- und Tagespläne erstellen. Auch hierfür liefert Lothar Seiwert zahlreiche Werkzeuge. Im zweiten Teil geben Selbsttests die Möglichkeit jeden einzelnen Lebensbereich für sich zu erforschen. Welche Zeitfresser halten mich beispielsweise bei der Arbeit auf, sodass ich abends noch vor dem hell erleuchteten Bildschirm sitze, während andere Kollegen bereits zu Hause sind? Was tue ich für meine Gesundheit?

Fazit: Ein praktischer Ratgeber, der hilft, sein Leben zu entrümpeln und die eigene Selbstbestimmtheit in den Vordergrund stellt. Es bleibt also nur noch eins: Fangen Sie an zu leben, und zwar genau jetzt!

Prof. Dr. Lothar Seiwert (Heidelberg) ist Europas führender und bekanntester Experte für das neue Zeit- und Lebensmanagement. Hierfür wurde er in den letzten Jahren mehrfach gewürdigt: Als Bestsellerautor und Business-Speaker erhielt Lothar Seiwert den Benjamin-Franklin-Preis für das beste Business-Buch des Jahres, den Internationalen Deutschen Trainingspreis, den Life Achievement Award und den Conga Award als bester deutscher Business-Speaker. Die German Speakers Association (GSA) nahm ihn in die Hall of Fame der besten Vortragsredner auf. Außerdem wurde Prof. Seiwert mit den höchsten Qualitätssiegeln für Vortragsredner, dem CSP (Certified Speaking Professional) und CSPGlobal, ausgezeichnet.