



**ERIN FALCONER**

**How to Get Shit Done**

Wie wir Frauen lernen, weniger zu tun, um mehr zu erreichen

232 Seiten, Kartoniert/Paperback/Softback

ISBN 978-3-86936-972-3

€ 19,90 (D) | € 20,50 (A) | € 16,99 (E-Book)

GABAL Verlag, Offenbach 2020

## Schluss mit dem Stress! Wie Frauen endlich tun, was sie wirklich wollen

„Wie es mir geht? Bestens. Ich habe heute so viel geschafft!“ Ein Satz, der zum Standardrepertoire der meisten Frauen heutzutage gehört. Sie erklimmen die Karriereleiter, schmeißen den Haushalt, fahren die Kinder zu Freunden, trainieren für den Halbmarathon und planen nebenbei noch Mädelsabende und romantische Dates mit dem Mann. Das Ergebnis: Frauen rackern sich im Beruf und Privatleben ab, doch am Ende fühlen sie sich nicht zufrieden, sondern erschöpft und leer.

Warum ist das so? Und wie können Frauen diese falsch verstandene Produktivität in neue, erfüllendere Bahnen lenken? Erin Falconer, erfolgreiche Gründerin von zwei Technologie-Start-ups, ist dem Phänomen – auch anhand ihrer eigenen Geschichte – auf den Grund gegangen. In ihrem unterhaltsamen Ratgeber *How to get shit done* zeigt sie, wie es Frauen gelingt, in Zukunft weniger zu machen – viel weniger! – und damit sogar mehr zu erreichen.

Mit der von ihr entwickelten „POP-Methode“ (POP steht für Persönlichkeit, Ort, Produktivität) leitet sie die Leserinnen an, sich selbst und ihre Wünsche zu entdecken und sich von vermeintlichen Pflichten zu befreien. Denn viele Frauen, so die Erfahrung der Autorin, haben nicht die blasseste Ahnung, was sie wollen und wie sehr sie von äußeren Erwartungen gelenkt werden. Stattdessen steuern sie im endlosen Abarbeiten von To-Do-Listen zielsicher dem Burn-out entgegen.

Höchste Zeit, einzuschreiten! Mit vielen direkt umsetzbaren Tipps und Tools zeigt Erin Falconer, wie sich Frauen auf die drei Bereiche ihres Lebens konzentrieren können, die ihnen wirklich wichtig sind. Sie ermuntert ihre Leserinnen, Nein zu sagen, Aufgaben zu delegieren und sich Mikroziele zu setzen. So können sie ihre Zeit besser nutzen und endlich Platz schaffen für die Dinge, die zählen. Falconers Ratgeber ist somit auch ein Plädoyer für die Zurückeroberung der inneren Freiheit und ein erfülltes, sinnhaftes Leben.

[Leseprobe](#)



Erin Falconer ist Chefredakteurin und Mitinhaberin von Pick the Brain, einer der erfolgreichsten Communitys zur Persönlichkeitsentwicklung im Internet mit über 1,8 Mio. Seitenaufrufen im Monat und 200 Bloggern weltweit. Das Wirtschaftsmagazin Forbes listete den Blog 2013 unter den »100 einflussreichsten Websites für Frauen«. Falconer ist außerdem Mitbegründerin von LEAFtv, einer Video-Lifestyle-Marke für Millennials. Sie hat eine abwechslungsreiche Karriere als Drehbuchautorin, Komikerin und politische Beraterin hinter sich und hat sich nun ganz dem Bloggen verschrieben. Sie lebt in Los Angeles/USA. *How to Get Shit Done* ist ihr erstes Buch.