## Kurztext

Cordula Nussbaum

# Zeitmanagement

**Mein Übungsbuch für mehr Zeit und Lebensqualität**

80 Seiten
Format: 15,5 x 23,5 cm, Broschur
9,99 € (D) / 10,30 € (A) / 13,50 CHF (SFr.)
ISBN: 978-3-8338-4838-4

Keine Zeit für einen weiteren unpersönlichen Ratgeber? Gut! Denn dieses Praxisbuch verzichtet auf langweilige Theorie und bietet stattdessen alle wichtigen Methoden des Zeit- und Selbstmanagements im abwechslungsreichen Mitmach-Format. Selbsttests und Checklisten zum Ausfüllen sowie Sofort-Aktionen helfen dabei, die individuellen Zeitfallen zu entschärfen, Prioritäten richtig zu setzen und Stressquellen zu eliminieren. Aufgaben mit höherem Intensitätsgrad sorgen dafür, dass die erzielten Erfolge auch langfristig Wirkung zeigen. Im Gegensatz zu anderen Programmen können die Übungen hier einzeln oder in frei wählbarer Abfolge bearbeitet werden - um endlich wieder Zeit für die schönen Dinge des Lebens zu haben.

**GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH**
**Grillparzerstraße 12, 81675 München**
**Internet: www.gu.de, www.graefe-und-unzer.de**
**Text und Abbildung können Sie honorarfrei zur Bewerbung der Titel in Ihrem Shop verwenden.**