

Endlich genug Zeit!

Weniger Stress, mehr Fokus: Mit effektivem Zeitmanagement zu mehr Gelassenheit und Lebensqualität

„Was habe ich heute den ganzen Tag gemacht?“ Fragst du dich das am Abend, obwohl du den ganzen Tag von einem To-do zum nächsten gehetzt bist? So geht es vielen Menschen, die zwar beschäftigt oder sogar gestresst sind, aber trotzdem das Gefühl haben, das Wichtigste nicht erledigt zu haben. „Ich habe einfach zu wenig Zeit“, denken dann viele. Doch was, wenn uns nicht die Zeit fehlt – sondern der Fokus? „Endlich genug Zeit“ ist kein klassisches Zeitmanagement-Buch, sondern ein alltagstauglicher Weg aus dem Beschäftigungswahn – erprobt im echten Leben. Von der Autorin, die selbst erlebt hat, wohin dauerhafte Überarbeitung führen kann und wie sich dies auf die eigene Gesundheit auswirkt. Blanka Vötsch zeigt, wie man in kürzerer Zeit und mit weniger Anstrengung produktiver wird und dabei gleichzeitig gelassener lebt. Mit ihrer 3P-Methode – Priorisieren, Planen, Pausen machen – unterstützt sie Menschen, die Beruf und Familie unter einen Hut bringen wollen, ohne dabei selbst auf der Strecke zu bleiben. Sie erklärt, wie man das Wesentliche erkennt und effektiv umsetzt. Denn mit den richtigen Strategien lassen sich Prioritäten leichter erkennen, Zeit sinnvoll planen und Pausen genießen – ohne schlechtes Gewissen. Die Autorin liefert ein System, das sofort wirkt – im Job und im privaten Alltag. Einfach, nachvollziehbar, alltagstauglich. Das Buch richtet sich an berufstätige Menschen, die zwischen Karriere und Privatleben jonglieren und nach einer praktikablen Lösung suchen, um ihre Produktivität zu steigern, ohne dabei ihre Lebensqualität zu verlieren.

„Was habe ich heute den ganzen Tag gemacht?“ Fragst du dich das am Abend, obwohl du den ganzen Tag von einem To-do zum nächsten gehetzt bist? So geht es vielen Menschen, die zwar beschäftigt oder sogar gestresst sind, aber trotzdem das Gefühl haben, das Wichtigste nicht erledigt zu haben. „Ich habe einfach zu wenig Zeit“, denken dann viele. Doch was, wenn uns nicht die Zeit fehlt – sondern der Fokus? „Endlich genug Zeit“ ist kein klassisches Zeitmanagement-Buch, sondern ein alltagstauglicher Weg aus dem Beschäftigungswahn – erprobt im echten Leben. Von der Autorin, die selbst erlebt hat, wohin dauerhafte Überarbeitung führen kann und wie sich dies auf die eigene Gesundheit auswirkt. Blanka Vötsch zeigt, wie man in kürzerer Zeit und mit weniger Anstrengung produktiver wird und dabei gleichzeitig gelassener lebt. Mit ihrer 3P-Methode – Priorisieren, Planen, Pausen machen – unterstützt sie Menschen, die Beruf und Familie unter einen Hut bringen wollen, ohne dabei selbst auf der Strecke zu bleiben. Sie erklärt, wie man das Wesentliche erkennt und effektiv umsetzt. Denn mit den richtigen Strategien lassen sich Prioritäten leichter erkennen, Zeit sinnvoll planen und Pausen genießen – ohne schlechtes Gewissen. Die Autorin liefert ein System, das sofort wirkt – im Job und im privaten Alltag. Einfach, nachvollziehbar, alltagstauglich. Das Buch richtet sich an berufstätige Menschen, die zwischen Karriere und Privatleben jonglieren und nach einer praktikablen Lösung suchen, um ihre Produktivität zu steigern, ohne dabei ihre Lebensqualität zu verlieren.



24,99 €

23,36 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783658493516

Medium: Buch

ISBN: 978-3-658-49351-6

Verlag: Springer

Erscheinungstermin: 17.10.2025

Sprache(n): Deutsch

Auflage: Erscheinungsjahr 2025

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 192 g

Seiten: 121

Format (B x H): 148 x 210 mm

