

How to Get Shit Done

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

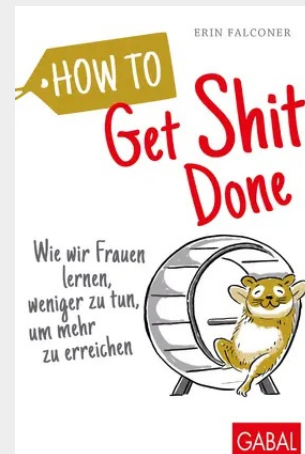
Wir Frauen haben im Alltag häufig das Gefühl, dass wir nicht genug schaffen, dass wir nicht mithalten können, dass wir schuld an allem sind und so weiter. Wenn wir nicht die Karriereleiter erklimmen, den Haushalt schmeißen, die Kinder zu Freunden fahren oder zu Bett bringen, Sport machen, meditieren und nebenbei noch Verabredungen und Mädelsabende planen, denken wir von uns selbst, dass wir nicht gut genug sind. Und was tun wir dann? Wir entschuldigen uns noch dafür!

Es ist an der Zeit, unsere Verhaltensmuster gründlich zu überdenken. Denn unsere Zufriedenheit leidet gehörig unter dem Stress, dem wir uns selbst aussetzen, wenn wir ständig zu allem Ja sagen: zu den ungeliebten Aufgaben im Job ebenso wie zu der Frage, wer den Müll runterbringt. Damit machen wir uns vielleicht beliebt, aber glücklich werden wir auf Dauer nicht.

Erin Falconer zeigt in ihrem Ratgeber für Frauen auf, wie es Ihnen gelingt, dem Hamsterrad zu entkommen und in Zukunft weniger zu machen – viel weniger. Die erfolgreiche Gründerin von zwei Technologie-Start-ups hat selbst erlebt, was passiert, wenn Frauen einem veralteten Ideal von Produktivität und Perfektionismus nachjagen. In ihrem Buch macht sie deutlich, wie Sie sich auf die drei Bereiche Ihres Lebens konzentrieren können, die Ihnen wirklich wichtig sind und in denen Sie Spitzenleistungen erbringen möchten. Und sie erklärt, wie Sie alles andere loswerden, indem Sie lernen Nein zu sagen, zu delegieren oder sich gar den Teufel um etwas zu scheren.

Mit vielen praktischen Ratschlägen, Dutzenden umsetzbarer Tipps und Tools sowie authentischen Geschichten zeigt Erin Falconer selbst den Perfektionistishesten unter uns, wie wir uns von vermeintlichen Pflichten und Ansprüchen anderer an uns befreien. Indem wir unsere innere Freiheit zurückgewinnen, gelingt es uns auch, ein erfülltes Leben zu führen.

Wir Frauen haben im Alltag häufig das Gefühl, dass wir nicht genug schaffen, dass wir nicht mithalten können, dass wir schuld an allem sind und so weiter. Wenn wir nicht die Karriereleiter erklimmen, den Haushalt schmeißen, die Kinder zu Freunden fahren oder zu Bett bringen, Sport machen, meditieren und nebenbei noch Verabredungen und Mädelsabende planen, denken wir von uns selbst, dass wir nicht gut genug sind. Und was tun wir dann? Wir entschuldigen uns noch dafür! Es ist an der Zeit, unsere Verhaltensmuster gründlich zu überdenken. Denn unsere Zufriedenheit leidet gehörig unter dem Stress, dem wir uns selbst aussetzen, wenn wir ständig zu allem Ja sagen: zu den ungeliebten Aufgaben im Job ebenso wie zu der Frage, wer den Müll runterbringt. Damit machen wir uns vielleicht beliebt, aber glücklich werden wir auf Dauer nicht. Erin Falconer zeigt in ihrem Ratgeber für Frauen auf, wie es Ihnen gelingt, dem Hamsterrad zu entkommen und in Zukunft weniger zu machen – viel weniger. Die erfolgreiche Gründerin von zwei Technologie-Start-ups hat selbst erlebt, was passiert, wenn Frauen einem veralteten Ideal von Produktivität und Perfektionismus nachjagen. In ihrem Buch macht sie deutlich, wie Sie sich auf die drei Bereiche Ihres Lebens konzentrieren können, die Ihnen wirklich wichtig sind und in denen Sie Spitzenleistungen erbringen möchten. Und sie erklärt, wie Sie alles andere loswerden, indem Sie lernen Nein zu sagen, zu delegieren oder sich gar den Teufel um etwas zu scheren. Mit vielen praktischen Ratschlägen, Dutzenden umsetzbarer Tipps und Tools sowie authentischen Geschichten zeigt Erin Falconer selbst den Perfektionistishesten unter uns, wie wir uns von vermeintlichen Pflichten und Ansprüchen anderer an uns befreien. Indem wir unsere innere Freiheit zurückgewinnen, gelingt es uns auch, ein erfülltes Leben zu führen.



19,90 €

18,60 € (zzgl. MwSt.)

Lieferfrist: bis zu 10 Tage

Artikelnummer: 9783869369723

Medium: Buch

ISBN: 978-3-86936-972-3

Verlag: GABAL

Erscheinungstermin: 18.02.2020

Sprache(n): Deutsch

Auflage: 1. Auflage 2020

Serie: Dein Leben

Produktform: Kartoniert

Gewicht: 435 g

Seiten: 232

Format (B x H): 148 x 225 mm

