

Presseinformation

Prof. Dr. Lothar Seiwert

Das neue 1x1 des Zeitmanagement

Reihe: **GU Spezial**

96 Seiten, vierfarbig mit über 40 Arbeitshilfen .

Format: 16 x 21,5 cm. Klappenbroschur.

12,90 €(D) / 13,30 €(A) / 23,30 sFr

ISBN: 3-7742-5670-5

Erscheinungstermin: September 2002

Warum Pausen erfolgreich machen

Warum erreichen manche Menschen in vier Stunden mehr als andere an einem ganzen Arbeitstag? Vielleicht zählen sie zu den wenigen Überfliegern dieser Welt, wahrscheinlicher jedoch ist: sie wissen ihre Zeit sehr effektiv zu nutzen und haben jenes Buch gelesen, das millionenfach verkauft inzwischen der absolute Klassiker zum Thema Zeitmanagement ist: **Das neue 1x1 des Zeitmanagement** von Lothar Seiwert. Völlig neu bearbeitet, ergänzt, aktualisiert und in modernem Layout erscheint der Titel jetzt beim Gräfe und Unzer Verlag.

Wer seine Zeit richtig nutzen will, muss vorab zwei Dinge wissen: Wo bleibt sie und was will man mit ihr erreichen? Mit Hilfe zahlreicher Übungen und Selbsttests macht Lothar Seiwert die eigene Zeitgestaltung transparent und stellt ihre Bedeutung für die persönliche Zielerreichung heraus. Denn wer den größten Teil seiner Arbeitszeit mit Tätigkeiten verbringt, die nur unwesentlich zu den eigentlichen Aufgaben beitragen, kann weder zufrieden noch erfolgreich sein. Eine der wichtigsten Formeln für erfolgreiches Arbeiten heißt außerdem: Pausieren zur richtigen Zeit. Morgenmensch oder Nachmittagshoch – über die Ermittlung von eigener Leistungskurve und Biorhythmus hilft Seiwert, den optimalen Arbeitstag zu organisieren.

Darüber hinaus bietet der Ratgeber eine Übersicht und Bewertung aller aktuellen Instrumente der Zeitplanung - vom Palm über den Web-Organizer bis hin zum Terminkalender – und erläutert ihre optimale Nutzung. Ebenfalls neu ist der noch stärkere Praxisbezug: Checklisten, Selbsttests, Arbeitsblätter, Kopiervorlagen, praktische Übungen, Übersichten, Piktogramme und ein klareres Layout helfen, die Theorie unmittelbar im Arbeitsalltag umzusetzen. Denn „die meiste Zeit und Energie verpuffen, weil klare Ziele, Planung, Prioritäten und Übersicht fehlen.“ (Lothar Seiwert)

Prof. Dr. Lothar Seiwert: aufgrund seiner erfolgreichen Veröffentlichungen und Seminare zum Thema Zeitmanagement gilt der Autor inzwischen als „Deutschlands führender Zeitmanagement-Experte“ (Focus 1/2000). Er wurde unter anderem 1999 als erster Deutscher mit dem internationalen Trainingspreis „Excellence in Practice“ der American Society for Training and Development (ASTD) in Atlanta ausgezeichnet. www.seiwert.de