

**300 Tipps für mehr Zeit: Soforthilfe gegen Alltagsstress.
Von Perfektionismus bis Energieräuber**

Nussbaum, c.; Gräfe und Unzer Verlag

ISBN-10: 3833807032

ISBN-13: 978-3833807039

Wünschten Sie auch manchmal, Ihr Tag hätte 48 Stunden? Um endlich einmal in Ruhe die wirklich wichtigen Dinge abarbeiten zu können, die lange aufgeschobene Steuererklärung anzugehen und trotzdem noch Zeit für sich selbst und für Freunde zu haben? Dieses Buch hilft Ihnen dabei, mehr aus Ihrer Zeit zu machen. Mit 300 gezielten Lösungen für konkrete Probleme: Wie verhindere ich, dass ich mich ständig verzettele? Wie werde ich die Kollegin los, die mich mit stundenlangem Tratsch von der Arbeit abhält? Und vor allem: Geht es wirklich nicht ohne aufwändige Aufgabenlisten und Zeitplaner? Ob Organisationstalent oder Chaos: Cordula Nussbaum, die seit Jahren erfolgreich Seminare zum Thema Selbst- und Zeitmanagement gibt, bietet einfach umsetzbare Strategien für jeden Typ. Denn manchmal braucht es nur ein paar Tricks, ein wenig Planung und die richtigen Prioritäten, um den Alltagsstress in den Griff bekommen. Und zwar in den 24 Stunden, die Ihnen pro Tag zur Verfügung stehen.