

Kunsten å lede seg selv

I dag kan det ikke være målet stadig å klare mer og mer på kortere tid. I denne akselererende tiden søker vi etter en sunn balanse, for å imøtekomme alle viktige livsområder, og føre et liv der vi har lykket og er tilfredse. Nøkkelpetansen i det 21. århundre er derfor BalanceYour Life eller kunsten å lede seg selv. Dette konseptet Life-Leadership, utviklet av Lothar J. Seiwert, er svaret på spørsmålet hvordan du bevist skal ta grep om livet ditt for ikke å havne i burnout fella. Balance Your Life hjelper deg til å finne ut, hva som virkelig er viktig for deg og hvordan du konsekvent realiserer dine prioriteter. Det å forandre seg vil si å overta ansvaret for sitt eget liv på alle områder - still deg denne utfordringen!



Lothar J. Seiwert er sammen med Werner Tiki Küstenmacher, forfatter av millionbestselleren "Simplify Your Life"

Hans bøker har solgt i mer enn 3 millioner eksemplarer

www.simplify.no



ISBN 978-82-92878-00-2

simplify

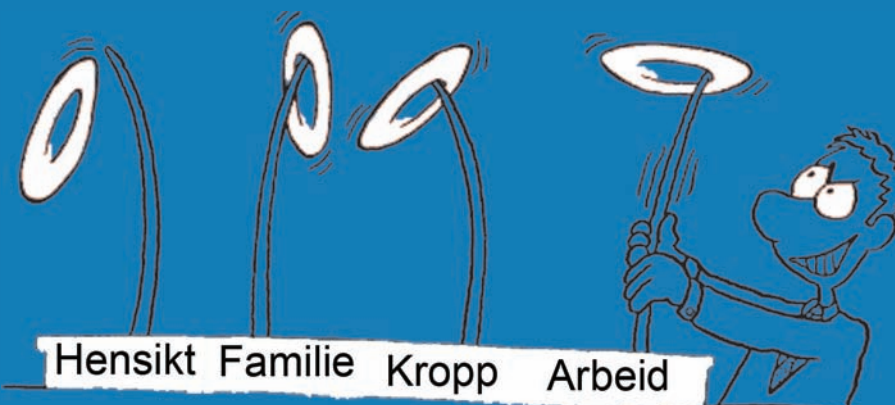
simplify

Balance Your Life

Lothar J. Seiwert

Lothar J. Seiwert

Balance Your Life



Kunsten å lede seg selv

Med tegninger fra Werner Tiki Küstenmacher

Bestseller

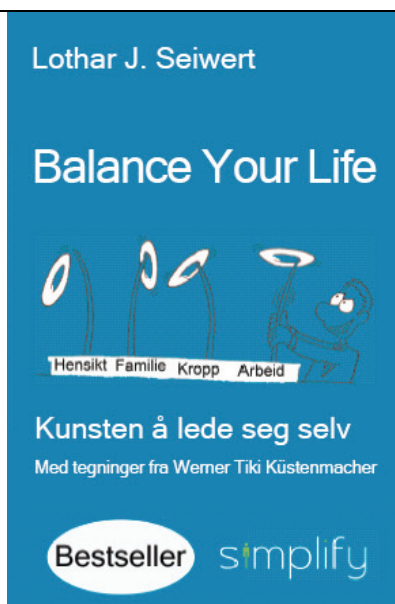
simplify

NY BOK

Balance Your Life

simplify

PRESSEMELDING 2008



Les mer om forfatteren, intervjuer og utdrag av boken på bokens web side www.simplify.no

Boken kan kjøpes på: www.simplify.no, www.karrierelink.no, www.kolofon.no, nettbokhandel eller i bokhandel.

Høyoppløste bilder av omslag og forfatter finnes på vårt nettsted.

Bestselleren Balance Your Life Kunsten å lede seg selv

Hva vil jeg? Hva er virkelig viktig for meg? Hvordan kan jeg i fremtiden nå mine mål?

Prof. Dr. Lothar J. Seiwert er »Tysklands toneangivende tidsstyrings-ekspert« (Focus 1/2000). I 1999 fikk han som første tysker den internasjonale trenerprisen »Excellence in Practice« av ASTD (American Society for Training and Development) i Atlanta. Som etterspurt taler og trener har Prof. Seiwert allerede begeistret mer enn 200.000 deltakere. Hans coaching- og konsulentfirma Seiwert-Institut GmbH i Heidelberg har spesialisert seg på temaene tidsstyring og Life-Leadership®

Lothar J. Seiwert er sammen med Werner Tiki Küstenmacher, forfatteren av millionbestselleren "Simplify Your Life".

Hans internasjonale bestsellere har solgt i mer enn 3 millioner eksemplarer.

Av hans mange bøker forekommer nå de følgende på norsk: "Når du har det travelt, gå langsomt", "Balance Your Life", "Simplify Your Life", "SimplifyGuiden – 30 minutter for din Work-Life-Balance", "Bumerang prinsippet - Mer tid til lykke" og "Bjørnevisdom – Hemmeligheter fra skogen".

For anmeldereksemplar, ta kontakt med post@simplify.no

FRA INNHOLDET:

I dag kan ikke målet være stadig å klare mer og mer på kortere tid. I denne akselererende tiden søker vi etter en sunn balanse, for å imøtekomme alle viktige livsområder og føre et liv der vi har lykke og er tilfreds. Nøkkelkompetansen i det 21. århundre er derfor Balance Your Life eller kunsten å lede seg selv. Dette konseptet Life-Leadership, utviklet av Lothar J. Seiwert, er svaret på spørsmålet, hvordan du bevisst skal ta grep om livet ditt, for ikke å havne i burnout fella. Balance Your Life hjelper deg til å finne ut, hva som virkelig er viktig for deg og hvordan du konsekvent realiserer dine prioriteter. Det å forandre seg vil si å overta ansvaret for sitt eget liv på alle områder - still deg denne utfordringen!

Boken er full av gode og praktiske tester, som analyserer situasjonen din og som har mange praktiske tips. Pyntet med sympatiske tegninger, som sier mer enn ord av Werner Tiki Küstenmacher.

- På leting etter et fullverdig liv
- Non-stopp-samfunnet.
- Ønsket om balanse i livet.
- Livsfaser og vektlegging
- Lær å struktur hverdagen
- Med 22 skritt til livsbalanse.

KUNDEVURDERING

Gjennomsnittlig kundevurdering på Amazon: ★★★★★
★★★★★ Storartet bok!

Boken hjelper vesentlig bedre å bringe og holde livet mitt i balanse. Videre er den et godt "verktøy" for mitt arbeid som Trainer & Coach. Jeg anbefaller så absolutt denne boken videre. Spesiell takk til Seiwert for dette verket.

FORFATTER

Lothar J. Seiwert

TITTEL

Balance Your Life

OVERSATT AV

Jan Vig

ANTALL SIDER

Hft.243

PRIS

250,-

ISBN

978-82-92878-00-2

Lothar J. Seiwert

Balance Your Life

Kunsten å lede seg selv

Med tegninger av Werner Tiki Küstenmacher

Oversatt av Jan Vig

simplify

www.simplify.no

Til denne boken

Menneskene har lært å utnytte tiden sin optimalt. Imidlertid har de glemt noe – familie, venner, letingen etter hensikten og fremfor alt å holde livet sitt i likevekt. Tysklands ledende ekspert på tidsstyring viser deg, hvordan du kan holde livet ditt i balanse. Den som retter livet sitt mot å klare mest mulig på så kort tid som mulig, kommer raskt inn i burn-out-fella. Imidlertid kommer det i vår akselererende verden mye mer an på å holde en sunn balanse, for å ivareta alle viktige livsområder. Lothar J. Seiwert har utviklet konseptet Life-Leadership eller kunsten å lede seg selv. Boken hjelper deg til å finne ut hva som virkelig er viktig og hvordan du konsekvent kan omsette dine prioriteter.

Prof. Dr. Lothar J. Seiwert er »Tysklands toneangivende tidsstyringsekspert« (Focus 1/2000). I 1999 fikk han som første tysker den internasjonale trenerprisen »Excellence in Practice« av ASTD (American Society for Training and Development) i Atlanta. Som etterspurt taler og trener har Prof. Seiwert allerede begeistret mer enn 200.000 deltakere. Hans coaching- og konsulentfirma Seiwert-Institut GmbH i Heidelberg har spesialisert seg på temaene tidsstyring og Life-Leadership®.

Hans bøker har solgt i mer enn 3 millioner eksemplarer.

Innhold

Balance your life: Hva som venter deg som life-leader	7
-------------------------------------------------------	---

Del 1

Livet i morgendagens samfunn

1. På leting etter et full-verdig liv.....	15
2. Non-stop-samfunnet.....	29
3. Fra arbeidstaker til selvstendig-entreprenør.....	41
4. Fra livs-konsument til livs-entreprenør.....	49
5. Utprøvde hjelpemidler: Tids- og selvstyring.....	58
6. Tids- og selvstyring er ikke tilstrekkelig.....	69

Del 2

Balance Your Life: Life-Leadership®

7. På leting etter sitt eget jeg.....	85
8. Ønsket om balanse i livet.....	96
9. Syv basiser for din personlige balanse.....	111
10. Si ja vil også bety å si nei.....	127
11. Forskjellige vektlegging, avhengig av livsfase.....	134
12. Akselerasjon og nedbremsing – to sider av en medalje..	142
13. Lær å strukturere hverdagen.....	160
14. Finn vår egen livsrytme.....	171
15. Det nødvendige »CLICK« i hodet vårt.....	186
16. Utvikl ro og sindighet.....	197

Del 3

Praksis-workshop: »Balance Your Life«

17. Med 22 skritt til livsbalanse.....	211
Litteratur.....	239
Takk.....	243