

Prof. Dr. Lothar J. Seiwert er „Tysklands ledende tidsstyringsekspert“ (Focus 31/2004). I 1999 fikk han som første tysker den internasjonale prisen som coach og trener „Excellence in Practice“ fra ASTD (American Society for Training and Development). Som etterspurt taler og trener har Prof. Seiwert begeistret mer enn 200.000 deltakere. Hans tallrike bestselgere til temaet Livs- og tidsstyring (blant annet med Werner Tiki Küstenmacher Simplify your life), har blitt solgt rundt omkring i verden med mer enn 3 millioner eksemplarer. Hans coaching- og konsulentfirma Seiwert-Institut GmbH i Heidelberg har spesialisert seg på temaene Tidsstyring, Life-Leadership® og Work-Life-Balance.

Du føler deg stresset og har på følelsen at hverdagen stadig blir mer oppjaget? Du spør deg selv hvordan du skal bringe balanse mellom denne permanente akselerasjonen og behovet for ro og langsomhet, og hvordan du kan forene dine yrkesmessige krav og dine private ønsker?

Den ledende tidsstyrings-ekspert Lothar J. Seiwert viser deg hvorfor det å spare tid ikke er tilstrekkelig. Tidsstyring i fremtiden vil si helhetlig selvstyring og livsstyring.

Fra innholdet:

- Utvikl visjon, ideal og livsmål
- Fastlegg livshatter og livsroller
- Planlegg ukentlige prioriteter effektivt
- Gjør dagens arbeid effisient

Med konkret hjelp og tips til individuell riktige tidsstyrings-metoder, og til forbedring av din personlige Work-Life-Balance.

„Lær bevisst å oppleve tiden, og nyt den! Sett ned tempoet i hverdagen. Den som setter ned tempoet, blir ikke langsommere, men arbeider mer **effektivt** (gjøre de riktige tingene) og **effisient** (gjøre tingene riktig) og lever bedre og mer tilfreds.

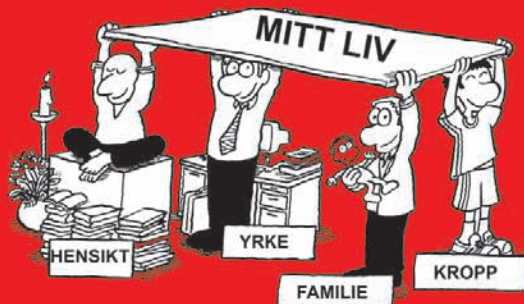
Med dette ønsker jeg deg all **tid** i verden.
Din Lothar Seiwert”



9 788292 878019 >

ISBN 978-82-92878-01-9

www.simplify.no



SEIWERT

NÅR DU HAR DET TRAVELT, GÅ LANGSOMT

simplify

LOTHAR J. SEIWERT

Når du har det travelt, gå langsomt

Mer tid i en raskere verden



Klassiker

Med illustrasjoner av
Werner Tiki Küstenmacher

simplify

NY BOK

Når du har det travelt, gå langsomt

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.kolofon.no, www.karrierelink.no, nettbokhandel eller i bokhandel.

Høyoppløste bilder av omslag og forfatter finnes på vårt nettsted.

Klassikeren Når du har det travelt, gå langsomt

**Mer tid i en hurtig verden.
4 skritt til tidssuverenitet og effektivitet.**

Mer tid i en hurtig verden. Svaret på tempo trenden i vår tid er en harmonisk tidsbalanse, "speed" og "downsizing", yrkesmessige krav og private ønsker.

Den ledende tidsstyrings-ekspert Lothar J. Seiwert viser deg, hvorfor det å spare tid ikke er tilstrekkelig. Tidsstyring i fremtiden vil si helhetlig selvstyring og livsstyring.

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 finnes de følgende nå på norsk:

"Når du har du 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:

Du føler deg stresset og har på følelsen, at hverdagen stadig blir mer oppjaget? Du spør deg selv, hvordan du skal bringe balanse mellom denne permanente akselerasjonen og behovet for ro og langsomhet, og hvordan du kan forene dine yrkesmessige krav og dine private ønsker?

Den akselererende kommunikasjonsprosessen på grunn av elektroniske media krever ofte et stort arbeidstempo, som mange ikke klarer å holde tritt med. Seiwert har utviklet en modell som er tilpasset de forskjellige arbeidstypene.

"Lær bevisst å oppleve tiden, og nyt den! Sett ned tempoet i hverdagen. Den som setter ned tempoet, blir ikke langsommere, men arbeider mer **effektivt** (gjør de riktige tingene) og **effisient** (gjør tingene riktig) og lever bedre og med større tilfredshet.

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.

4 skritt til tidssuverenitet og effektivitet:

- Utvikl visjon, ideal og livsmål.
- Fastlegg livshatter og livsroller.
- Planlegg ukentlige prioriteter effektivt.
- Gjør dagens arbeid effisient.

KUNDEVURDERING

Gjennomsnittlig kundevurdering på Amazon: ★★★★★
★★★★★ En meget god og praktisk bok til tids- og livsstyring

"Det finnes en del rådgivere til dette temaet, men denne boken hjelper KONKRET til å forbedre din tids- og livsstyring. Forskjellige øvelser og praktiske tips til konkret handling med formulærer hjelper til med å formulere din personlige livsvisjon og finne mer tid til det vesentlige i hverdagens travelt. Dessuten er boken full av treffsikre og sympatiske tegninger av Küstenmacher."

FORFATTER

Lothar J. Seiwert

TITTEL

Når du har det travelt, gå langsomt

OVERSATT AV

Jan Vig

ANTALL SIDER

Hft. 217 sider

PRIS

250,-

ISBN

978-82-92878-01-09

Lothar J. Seiwert

Når du har det travelt, gå langsomt

Mer tid i en hurtig verden

*Med illustrasjoner av
Werner Tiki Küstenmacher*

*Oversatt av
Jan Vig*

simplify

Besøk oss på Internett: www.simplify.no

Innhold

Forord.....	9
Oppbyggingen av boken.....	11

Del I

På leting etter en ny tidsalder.....	13
---	-----------

🕒 Avskjed fra tidsstyringen?	15
🕒 Slow down – og vinn tid.....	20
🕒 TimeShift – forandringer i tidsstyringen.....	23
(av Ann McGee-Cooper)	
🕒 Fra tidsstyring til livsstyring	62
🕒 Helhetlig tids- og livsstyring: Work-life-balance.....	69

Del II

Fire skritt til personlig tidssuverenitet og effektivitet	77
--	-----------

🕒 Din personlige suksesspyramide til effektivitet	79
🕒 Første skritt: Utvikl visjon, ideal og livsmål.....	87
🕒 Andre skritt: Fastlegg livshatter eller livsroller	126
🕒 Tredje skritt: Planlegg effektivt ukentlige prioriteter.....	141
🕒 Fjerde skritt: Utfør dagens arbeid effisient	157

Del III

Tidsstyring som nøkkel til Work-Life-Balance 167

🕒 Egen-rådig til et liv i balanse 169

🕒 Din vei til lykke 188

Jeg ønsker deg tid..... 202

Takk! 205

Litteratur..... 207

Innholdsregister..... 214

