

Spitze sein, wenn's drauf ankommt

Wie wir aufhören, uns selbst zu sabotieren und unsere Wünsche wahr werden lassen

Bearbeitet von
Matthias Herzog

2. Auflage 2016 2016. Buch. ca. 220 S.

ISBN 978 3 648 08437 3

[Wirtschaft > Wirtschaftswissenschaften: Allgemeines > Wirtschaftswissenschaften: Sachbuch und Ratgeberliteratur](#)

Zu [Inhaltsverzeichnis](#)

schnell und portofrei erhältlich bei



Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.

Leseprobe

LEBEM - Die fünf Säulen für mehr Lebensqualität

Die Belastungen in Beruf, Sport, Schule und Privatleben nehmen kontinuierlich zu. Hoher Druck und Stress bestimmen deinen Alltag. Erfolg verlangt dir immer mehr Einsatz ab, mehr Zeit, mehr Energie. Was aber nützt es dir und anderen, wenn du bereits nach kurzer Zeit körperlich und geistig ausgepowert bist? Wenn dir Zeit und Energie für gute Ideen, neue Lösungen, deine Partnerschaft, Familie, Freunde, Hobbys fehlen?

Leider gibt es Erfolg auf allen Ebenen sowie mehr Lebensqualität und -energie nicht auf Rezept oder als Pille zum Schlucken. Du kannst jedoch aktiv etwas dafür TUN. Um Erfolg zu haben, ist es wichtig, dich von alten Gewohnheiten zu verabschieden, die dir Lebensenergie rauben und diese durch neue, nützliche Gewohnheiten zu ersetzen.

Die Inhalte meiner Vorträge und dieses Buches beruhen auf dem Konzept „LEBEM“. LEBEM ist ein sogenanntes Akronym - ein Kunstwort, das sich aus den Anfangsbuchstaben der fünf Säulen für mehr Lebensqualität zusammensetzt. Was beinhalten die fünf Säulen?