

GUNTER FRANK / MAJA STORCH

Die Mañana- Kompetenz

Entspannung
als Schlüssel
zum Erfolg



► Gunter Frank , Maja Storch

Die Mañana-Kompetenz

Entspannung als Schlüssel zum Erfolg

Erschienen: März 2010

208 Seiten

Klappenbroschur

€ 14,95 [D], € 15,40 [A], sFr 25,90

ISBN: 9783492053167

Mañana – das neue Zauberwort für mehr Ruhe und Gelassenheit.

Work-Life-Balance war gestern. Entspannung auf Knopfdruck funktioniert nicht, sagen Gunter Frank und Maja Storch und zeigen, was wirklich hilft: Mañana-Kompetenz ist der Schlüssel zu echter Muße, zu einem erfolgreichen und zufriedenen Leben.

Nach zehn Stunden im Büro noch Unterlagen in der Tasche, die Mailbox schon wieder voll und nicht mal nachts das Gefühl, alles erledigt zu haben? Als Ausgleich machen wir montags Yoga, mittwochs Familienabend und haben freitags Sex. Und trotzdem rauscht das Leben in Höchstgeschwindigkeit vorbei. Wir sind erfolgreich und organisiert – aber unglücklich. Kein Wunder, sagen Gunter Frank und Maja Storch, und zeigen, dass das ganze Getue um die richtige Work-Life-Balance und das perfekte Zeitmanagement vor allem eines verursacht: noch mehr Stress. Auf die Fähigkeit, bewusst zu relaxen, kommt es an – ohne schlechtes Gewissen einfach nur abzuschalten. Mañana-Kompetenz heißt die Fähigkeit, die man mit diesem Buch ganz einfach lernen kann. Das Ergebnis: Ausgeglichenheit, Power und die beste Burn-out-Prophylaxe.