

Lothar J. Seiwert  
**simplify your time**

Einfach Zeit haben

Mit einem Vorwort und Illustrationen von Werner Tiki Küstenmacher

2010, geb., 332 Seiten; D 19,95 € / A 20,60 € / CH 30,50 Fr.\*

ISBN 978-3-593-39121-2

**Erscheinungstermin/Sperrfrist: 13. September 2010**

**Schluss mit überfüllten Terminkalendern und endlos langen To-Do-Listen: In seinem neuen Buch bietet Bestsellerautor und Zeitmanagementexperte Lothar J. Seiwert zahlreiche Ideen, erprobte Methoden und neue Tipps, wie man einfacher mit Zeit umgehen kann, um ohne Dauerstress zu leben und trotzdem erfolgreich zu sein.**

Viele Menschen sind unzufrieden, weil sie unter Druck stehen, sich gehetzt und überfordert fühlen und ständig denken, zu wenig Zeit zu haben. Das ist einerseits verständlich, denn seit Internet, Mail, Blackberry und iPhone unsere Zeit takten, ist die Welt noch schneller geworden. Die gute Nachricht: Jeder kann mit dem Gefühl des Zeitdrucks umgehen lernen und gelassener und souveräner werden.

Prof. Dr. Lothar Seiwert ist Koautor des Weltbestsellers *simplify your life* und Europas führender Denker und Redner zu Fragen des Zeitmanagements. In seinem neuen Buch zeigt er, wie man mit dem *simplify*-Prinzip eine neue Sichtweise auf das Phänomen Zeit entwickeln und einfacher mit tickenden Uhren und drängenden Aufgaben umgehen kann. Dazu entlarvt der Autor gängige Zeit-Irrtümer, wie etwa „Schneller ist besser“, „Multitasking bringt Zeitgewinn“ oder „Trödeln ist nur was für Faule“. Anstatt immer mehr immer schneller machen zu wollen gilt es, sich individuelle Zeit-Freiräume zu schaffen. Der Autor hat einen Test entwickelt, mit dem man herausfinden kann, welcher Zeit-Typ man ist. Anschließend präsentiert er verschiedene *simplify*-Tools und erklärt, welche Methoden für welchen Zeit-Typ geeignet sind.

Das Buch ist eine Reise, auf der die Leserinnen und Leser ihr persönliches Zeitempfinden und ihren Umgang damit besser verstehen lernen. Viele *simplify*-Methoden helfen, den Anforderungen des hektischen Alltags flexibler begegnen zu können. Das Buch unterstützt dabei, sich von unnötigen Aufgaben und Verpflichtungen zu befreien und Erfolg und Entspannung, Leistung und Leichtigkeit in Balance zu bringen. Vor allem aber gibt es den Lesern das befreite Gefühl, wieder selbst über die eigene Zeit bestimmen zu können.

### **Der Autor**

Prof. Dr. Lothar Seiwert ist Europas führender und bekanntester Experte für das neue Zeit- und Lebensmanagement. Kaum ein anderer Sachbuchautor und Business-Speaker dürfte so häufig ausgezeichnet worden sein; in den letzten Jahren erhielt er mehr als zehn Awards. Seine Bücher stürmen immer wieder die Bestsellerlisten und wurden weltweit mehr als vier Millionen Mal verkauft. Allein der weltweite Megaseller *simplify your life* (mit Werner Tiki Küstenmacher) hielt sich fast 300 Wochen ununterbrochen in der Spiegel-Bestsellerliste. Heute leitet Seiwert als erfolgreicher Unternehmer die Heidelberger Seiwert Keynote-Speaker GmbH, die sich auf sein Vortragsgeschäft zu den Themen Time-Management, Life-Leadership® und Work-Life-Balance spezialisiert hat. [www.Lothar-Seiwert.de](http://www.Lothar-Seiwert.de)

### **Kontakt**

Kathrin Schieferstein, 069-976516-25, [schieferstein@campus.de](mailto:schieferstein@campus.de)

Campus Verlag GmbH  
Presseabteilung  
Kurfürstenstraße 49  
60486 Frankfurt/Main  
Tel. 069 976516-20  
Fax 069 976516-78  
[presse@campus.de](mailto:presse@campus.de)  
[www.campus.de](http://www.campus.de)