

Tony Crabbe

## **BusyBusy**

### **Stresse dich nicht, lebe!**

Aus d. Engl. Jan W. Haas

2017, Klappenbroschur, 319

EUR 19,95/EUA 20,60/sFr 25,30

ISBN 978-3-593-50759-0

**Erscheinungstermin / Sperrfrist: 07.09.2017**

**Tony Crabbe erteilt dem Statussymbol Stress eine Absage und gibt uns unser selbstbestimmtes Leben zurück. Sein internationaler Bestseller, der mittlerweile in 12 Sprachen übersetzt wurde, liegt nun endlich auch auf Deutsch vor.**

Fast jeder kennt dieses Phänomen: Es dauert nicht lange, bis man morgens zur ersten Dosis E-Mails greift. Es folgt eine schnelle Tasse Kaffee und der Tag in Hektik beginnt. Auf dem Weg zur Arbeit nutzt man die Zeit, um weitere Nachrichten zu lesen oder Anrufe zu tätigen. Das Büro betritt man im Laufschrift, hastet von Meeting zu Meeting, jongliert, reagiert und setzt Häkchen an Listen. Doch bei all der Busyness wird man das Gefühl nicht los, nie fertig zu werden und den (eigenen) Ansprüchen nicht zu genügen. STOP! Tony Crabbes Buch überzeugt uns innezuhalten und zu überdenken, wie wir auf die tägliche Flut an Informationen, Anforderungen und Erwartungen reagieren.

Die Welt hat sich verändert. Nur leider hat der Mensch versäumt, es ihr nachzutun, sagt Tony Crabbe. Es mangelt uns nicht an Technologie oder Ausbildung, aber unsere Erfolgsrezepte und Konfliktbewältigungsstrategien entspringen weiterhin dem Industriezeitalter. Wir bleiben im Berufsleben überlastet und zu Hause übermäßig engagiert. Crabbe weiß: Busy-Sein ist keine Lösung! Wer ständig busy ist, verweigert sich den harten Entscheidungen. Anstatt selbst zu denken, gestattet man der Außenwelt und der Inbox, die Tagesordnung zu bestimmen. Er ermutigt uns, sämtliches Zeitmanagement zu vergessen, das unseren Tagesablauf nur noch effektiver vollstopft, während wir den nötigen Weitblick für solide Entscheidungen verlieren. Er plädiert für den Ausstieg aus dem »Mehr ist mehr«-Karussell und das Eintreten für unsere eigenen Werte, echte Beziehungen und unsere Gesundheit! Crabbe lehrt uns nicht weniger, als das eigene Leben in Zeiten des »too much« zu meistern und ein Alleinstellungsmerkmal zu entwickeln, das uns von der Kaste der ewig Geschäftigen unterscheidet. Er weist uns damit den Weg aus der Oberflächlichkeit in ein glückliches, sinnstiftendes Leben.

Nach diesem Buch ist klar: Das Gegenteil von Busyness ist nicht Entspannung, sondern anhaltende, zielgerichtete Konzentration. Es bedeutet, sich intensiv Aktivitäten oder Gesprächen mit Menschen zuzuwenden, die uns wirklich etwas bedeuten. Ein empathisches und unterhaltsames Buch für alle, die ihr Leben zurückgewinnen wollen!

### **Der Autor**

Tony Crabbe ist Arbeits- und Organisationspsychologe. Der Berater, Vortragsredner und Autor bezeichnet sich selbst als Übersetzer zwischen Wissenschaft und ihrer Alltagsanwendung. Mit Frau und Kindern lebt er in Denia (Spanien). Der Sommerhitze entfliehen sie regelmäßig auf ein altes Hausboot in Norfolk (UK). »BusyBusy« ist sein erstes Buch und bereits ein internationaler Bestseller. Es wurde in zwölf Sprachen übersetzt: Von Brasilien über die Niederlande bis nach Südkorea entfaltet es seine positive Wirkung!

### **Kontakt**

Margit Knauer, knauer@campus.de, 069 976 516-21

Inga Hoffmann, hoffmann@campus.de, 069 976 516-22