

Zeitprobleme dauerhaft und nachhaltig lösen

19.05.2006, 09:14 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Edition Quadtrivium Mikela Steinberge*



Angela Landvogt: Zeit meistern statt ihr nachzulaufen. Erschienen bei Edition Quadtrivium.

Hetze, Stress, Zeitprobleme: Unsere Welt wird immer hektischer. Wer sich von dem wahnwitzigen Strudel nicht mitreißen lassen will, sollte gut mit sich und seiner Zeit umgehen. Wer seinen (Arbeits-)Alltag gelassener meistern möchte, ‚Zeit meistern statt ihr nachzulaufen‘ lernen mit dem gleichnamigen Buch der NLP-Lehrtrainerin Angela Landvogt. Erschienen ist es im neuen Kleinverlag Edition Quadtrivium.

Zeitprobleme? Die lassen sich lösen. Meistern Sie Ihre Zeit im Nu mit Angela Landvogts Buch „Zeit meistern statt ihr nachzulaufen.“ Kommunikationstrainerin Angela Landvogt präsentiert in ihrem Buch ‚Zeit meistern‘ (100 S., 14,95 EUR, ISBN 3-938841-00-1) einen ganzheitlichen Ansatz, wie sich der persönliche Umgang mit Zeit optimieren und Zeitprobleme lösen lassen.

Mit anschaulichen Beispielen und Anekdoten aus Berufs- und Privatleben zeigt NLP-Lehrtrainerin Angela Landvogt, wie unsere Wahrnehmung unser Verhalten beeinflusst und wie wir diese Erkenntnis nutzen können, um optimal mit unserer Zeit zu leben.

Aufeinander aufbauende, praktische Übungen helfen, die spezifischen eigenen Wahrnehmungsmuster zu erkennen. Sie finden heraus, welche Ziele Sie (wirklich) erreichen möchten. Und lernen mit erprobte Techniken Schritt für Schritt, wie Sie systematisch Ihren Zielen näherkommen und damit Ihre (Lebens-) Zeit dauerhaft meistern.

Die Autorin befasst sich schon lange mit dem Thema: Vor etwa 20 Jahren begann der Boom von Seminaren zum Zeitmanagement. Leute, die an solchen Seminaren teilgenommen hatten, „beschäftigten sich mehr und mehr damit, so genannte Zeitfresser zu eliminieren. Das hieß im Klartext: sie nahmen sich für niemanden mehr Zeit – weder für sich selbst noch für andere“, fasst Angela Landvogt ihre Beobachtungen aus der Anfangszeit zusammen.

Die Folge: sie nahmen sich keine Zeit mehr für Muße, für Entspannung, kümmerten sich zuwenig auch um ihre Gesundheit, um ihr soziales Leben und um ihre Lebensplanung.

Das macht zum einen nicht glücklich, zum anderen kann es sich durchaus auch im geschäftlichen Bereich negativ auswirken. Denn sinnvolle soziale Kontakte gehören auch zu den wichtigen Ressourcen im Beruf.

„Aus diesen Beobachtungen heraus ist mir klar geworden, dass man nicht Zeit managen kann, sondern nur Dinge,“ sagt die Autorin.

Sie geht seitdem anders an das Thema heran: „Mein Ziel als Seminarleiterin war und ist zweifach ausgerichtet: Zum einen geht es natürlich in den Seminaren nach wie vor darum, zu lernen, wie man die richtige Arbeit in kürzerer Zeit erledigt, oder aber in der gegebenen Zeit die Qualität der Arbeit verbessert. Also um klare Arbeitsstrategien (und zu diesem Thema gibt es mengenweise gute Bücher).

Mein Buch ‚Zeit meistern‘ widmet sich aber vorrangig einem Bereich, der meist vernachlässigt wird, obwohl er genauso wichtig, wenn nicht noch wichtiger ist: seinen eigenen Lebensplan zu entwerfen, Prioritäten in den verschiedenen Bereichen zu setzen, sie auf ihre ‚Umweltverträglichkeit‘ zu prüfen (gegebenenfalls zu modifizieren) und sie peu à peu mit Freude zu leben.“

Dadurch erreicht man Schritt für Schritt eine erhöhte Lebensqualität. Und die beeinflusst rückwirkend Arbeitsquantität und -qualität positiv. „Die positiven Auswirkungen dieser doppelten Strategie erleben meine Teilnehmerinnen und Teilnehmer bereits im Seminar.“

Das Buch ‚Zeit meistern‘ geht wie ihre Seminare von einer ganzheitlichen Sicht des Menschen aus. Es vermittelt keine Theorie, sondern geht direkt in die Praxis. Es ist als Arbeitsbuch mit Übungen zum Selbstcoaching aufgebaut.

Angela Landvogt: Zeit meistern statt ihr nachzulaufen.

21 x 21 cm, 80 Seiten, Paperback, zahlr. S/W-Illustrationen

ISBN 3-938841-00-1

Gedruckt in Deutschland auf 100 % Recycling-Papier.

1. Auflage. Stuttgart: Edition Quadtrivium, 2005

14,95 € (D)

Die Autorin:

Angela Landvogt, Jahrgang 1954, zertifizierte Lehrtrainerin für Neurolinguistisches Programmieren (NLP) nach den Richtlinien des DVNLP. Seit mehr als zwei Jahrzehnten Entwicklung, Konzeption und Durchführung verschiedenster Trainings im Bereich Kommunikation und Coaching. Leitete bis zu ihrer Selbstständigkeit die Aus- und Weiterbildung eines namhaften deutschen Unternehmens.

Der junge Kleinverlag Edition Quadtrivium, gegründet 2005, veröffentlicht Ratgeber sowie Bücher zu Mentaltraining und Rhetorik. Rund um die Kommunikation mit sich, anderen und der Umwelt. Kurz: Bücher, die Ihnen das Leben erleichtern. Gedruckt auf Recyclingpapier – der Umwelt zuliebe.

Portrait

Pressekontakt:

Für Rezensionsexemplare und Coverabbildungen wenden Sie sich bitte telefonisch oder per E-Mail an Mikela Steinberger (Tel. 07 1 / 67 44 70-83).

News-ID: 87448 • Views: 216 (Stand: 10.08.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/87448/Zeitprobleme-dauerhaft-und-nachhaltig-loesen.html>