

Mehr Zeit für Frauen

11.05.2017, 09:33 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *Annalisa Wagner*



„Wir haben genug Zeit, wenn wir sie nur richtig verwenden“

In den Medien werden heute Frauen präsentiert, die scheinbar alles mühelos schaffen, eine glänzende Karriere machen, perfekt gestylt zu jedem Anlass erscheinen und schwören, dies alles erreiche man durch ausreichendes Trinken und Schlafen.

Viele Frauen fühlen sich von diesem Frauenbild und ihren daraus resultierenden eigenen Ansprüchen überfordert. Was aber tun, wenn man dazu gehören möchte?

Annalisa Wagner weiß Rat und gibt in ihrem Buch „Mehr Zeit für Frauen“ konkrete Anleitungen, wie Frauen sich diesem Bild auf einfache Weise nähern können und dabei noch Zeit sparen.

Anhand praxisnaher Beispiele zeigt die Autorin die Vorteile einer strukturierten Planung des Alltags und den daraus resultierenden Zeit- und Energiegewinn auf.

Nach einer kurzen Einführung in die Themen Zeitmanagement und Prozesse werden in 10 Kapiteln die Bereiche im Alltag von Frauen (Haushalt, Schönheit, Kleidung,...) genauer beleuchtet und anhand konkreter Beispiele Probleme definiert, Ziele gesetzt und Lösungen aufgezeigt. Am Ende eines jeden Kapitels zieht die Autorin ein Fazit und verdeutlicht, welcher konkrete Gewinn sich aus einer Optimierung ergeben wird.

Das Buch macht Spaß und nach den ersten Seiten entdeckt man bereits die Zeitfresser im eigenen Alltag. Unbedingt lesen!

Portrait

Annalisa Wagner wurde 1965 in Köln geboren. Sie studierte in Bayern Biologie mit dem Schwerpunkt Verhaltensforschung. Seit über 10 Jahren arbeitet sie als Coach in der Erwachsenenbildung. Mit dem Thema "Zeitmanagement" setzt sie sich seit mehr als 25 Jahren auseinander, da sie neben ihren Vollzeit-Berufstätigkeit, eine Vielzahl von Hobbys und einen großen Freundeskreis pflegt. Auf ihrem Weg zur Optimierung ihres Alltags stellte sie fest, dass gerade Frauen heutzutage massive Probleme haben, den Ansprüchen und Erwartungen, die an sie gestellt werden, zu genügen. Aus dieser Fragestellung heraus entstand ihr erstes Buch "Mehr Zeit für Frauen". Annalisa Wagner lebt mit ihrem Mann und ihrem erwachsenen Sohn in einem Dorf in der Nähe von Nürnberg.

News-ID: 950685 • Views: 695 (Stand: 18.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/950685/Mehr-Zeit-fuer-Frauen.html>