



Lothar Seiwert, Silvia Sperling

Die Intervall-Woche: Arbeitest du noch oder lebst du schon?

Lesung mit Cathlen Gawlich, Stephan Buchheim

Download · ca. 6 h 39 min

17,95 €

ISBN 978-3-7424-1790-9

Buchvorlage: Verlagsgruppe Droemer Knauer GmbH & Co. KG

Erscheinungstermin: 01.10.2020

Intervalle sind überall. Sie strukturieren unseren Alltag und takten unser Leben. Doch wir haben verlernt, in Einklang mit dem Biorhythmus zu leben, fühlen uns gestresst und erschöpft. Der bekannte Zeitmanagement-Experte Lothar Seiwert und die Wirtschaftsjournalistin Silvia Sperling zeigen hier die Bedeutung der Intervalle für unser Leben auf. Ihr Praxisbuch fungiert als eine Anleitung, um den Alltag wieder mit unserer natürlichen Biologie zu synchronisieren. Mit der BOSS-Methode kann jeder lernen, seinen Alltag effizienter zu gestalten, produktiver und kreativer zu arbeiten und sich dabei selbst zu entfalten. Zugleich bezieht »Die Intervall-Woche« auch Stellung zum aktuellen gesellschaftlichen Diskurs über neue Arbeitszeitmodelle.

Lothar Seiwert

Prof. Dr. Lothar Seiwert ist ein weit bekannter Experte für Zeit- und Lebensmanagement. Der erfolgreiche Bestsellerautor wurde mit vielen Preisen geehrt, u. a. in den USA mit dem Certified Speaking Professional (CSP). 2018 wurde er vom Speaker-Weltverband Global Speakers Federation in Neuseeland mit dem Global Speaking Fellow (GSF) ausgezeichnet. Er leitet seine eigene Trainings- und Beratungsfirma in Neustadt an der Weinstraße und hat sich hiermit auf Time-Management, Life-Leadership® und Work-Life-Balance spezialisiert.

Silvia Sperling

Silvia Sperling ist Autorin und Wirtschaftswissenschaftlerin. Nach einem Magister in Germanistik und einem Master in Unternehmensführung, -gründung und -nachfolge war sie Mitentwicklerin und Mitgründerin des Verlagsimprints Knauer Balance. Nach Stationen in Österreich, Italien und im Silicon Valley lebt sie heute in München.

Cathlen Gawlich

Cathlen Gawlich, geboren 1970, war nach ihrem Schauspielstudium u.a. Ensemblemitglied am Deutschen Theater in Berlin. Sie ist eine beliebte Hörbuch- und Synchronsprecherin. Für DAV hat sie bereits eine Vielzahl an Hörbüchern eingelesen, u.a. »Die Frau von Montparnasse. Simone de Beauvoir und die Suche nach Liebe und Wahrheit« von Caroline Bernard.

Der Audio Verlag GmbH · Presse- und Öffentlichkeitsarbeit

Hardenbergstraße 9a · 10623 Berlin · Telefon 030 31 99 828 - 60 · Fax 030 31 99 828 - 59

presse@der-audio-verlag.de · www.der-audio-verlag.de