



Scott Allan

Do the Hard Things First. Endlich anfangen und dranbleiben - So erledigst du jeden Tag schwierige To-dos

Ungekürzte Lesung mit Thomas Dehler

Download · ca. 8 h 3 min

17,95 €

ISBN 978-3-7424-2754-0

Buchvorlage: Goldmann Verlag in der Penguin Random House Verlagsgruppe

Erscheinungstermin: 21.06.2023

Überblick und Selbstdisziplin statt Chaos und Überforderung Wir kennen es alle: Die Steuererklärung ist fällig und der Chef wartet auf den Bericht, doch plötzlich muss ganz dringend das Bad geputzt werden. So stapeln sich die unerledigten Aufgaben, die To-do-Liste im Kopf wird immer länger und zum Energiefresser. Denn die unschöne Angewohnheit, die schwierigsten To-dos als Letztes anzugehen – oder überhaupt nicht – führt zu Stress, Überforderung und Schuldgefühlen. Doch Prokrastination ist keine Charaktereigenschaft, sondern eine antrainierte Verhaltensweise, die sich umlernen lässt. Scott Allan hat ein Repertoire an 22 neuen Strategien zusammengestellt, mit denen Sie lernen, sich auf die wichtigsten Aufgaben des Tages zu konzentrieren und das Beste aus sich herauszuholen. Und das nicht erst morgen, sondern jetzt. Probieren Sie es aus!

Scott Allan

Scott Allan hat als ehemaliger Business-Trainer und transformatorischer Erfolgsstrategie über 10.000 Stunden Praxis und Forschung investiert, um zu verstehen, wie man Selbstvertrauen entwickelt und zum Master seines Mindsets wird. Mit einer unerbittlichen Leidenschaft für das Training, den Erwerb wichtiger Lebenskompetenzen und die Inspiration von Menschen auf der ganzen Welt, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen, hat er sich einem Weg der ständigen Selbstoptimierung verschrieben. Scott Allan ist Bestseller-Autor von über 10 Büchern im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und lebt mit seiner Familie in Okayama, Japan.

Thomas Dehler

Thomas Dehler studierte an der Hochschule für Schauspielkunst „Ernst Busch“. Seitdem spielte er an vielen Häusern im deutschsprachigen Raum von Rostock und Hamburg bis Bern und Berlin. Letztes Festengagement am Schauspiel Leipzig. Seit 2008 arbeitet er frei – für Film und Fernsehen und als Sprecher in diversen Genres.