



Ali Abdaal

Feel-Good Productivity. Produktiv sein ohne Stress - und mehr vom Leben haben

Ungekürzt mit Timo Fakhravar

Download · ca. 6 h 57 min

21,95 €

ISBN 978-3-7424-3134-9

Buchvorlage: dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Erscheinungstermin: 28.12.2023

Entscheide dich dafür, dein Leben zu genießen! Ist Produktivität einfach nur Disziplin und harte Arbeit? Muss der Weg zum Erfolg immer mühsam sein oder sogar frustrierend? Nein, sagt Dr. Ali Abdaal, ganz im Gegenteil. Der Experte für Produktivität zeigt eindrucksvoll und wissenschaftlich fundiert, dass der Erfolg sich vor allem dann einstellt, wenn wir uns gut fühlen. Mithilfe von Tools und Übungen können wir lernen, unsere Aufgaben spielerisch und mit Freude zu erledigen, und so ganz entspannt unsere persönlichen Ziele erreichen. Und das Beste daran ist: Plötzlich haben wir mehr Zeit und Energie für die Dinge, die uns wirklich wichtig sind, anstatt gehetzt ins Burnout zu rennen. Dieses Buch wird dein Leben nachhaltig verändern – und du wirst dich dabei unglaublich gut fühlen.

Ali Abdaal

Ali Abdaal, einer der bekanntesten Experten für Produktivität weltweit, startete in seinem letzten Jahr als Medizinstudent in Cambridge einen YouTube-Kanal zum Thema Psychologie – heute hat er über vier Millionen Follower, seine Onlinekurse zu Produktivität sind ein unglaublicher Erfolg. Er lebt in London und ist Unternehmer, Arzt und Amateur-Magier.

Timo Fakhravar

Timo Fakhravar studierte an der Zürcher Hochschule der Künste und war danach festes Ensemblemitglied am Schauspielhaus Zürich. Neben Stationen am Schauspiel Frankfurt und Schauspiel Leipzig stand er auch schon für diverse Film- und Fernsehproduktionen vor der Kamera. Als Sprecher ist er für den Hessischen Rundfunk tätig. Fakhravar lebt in Berlin.