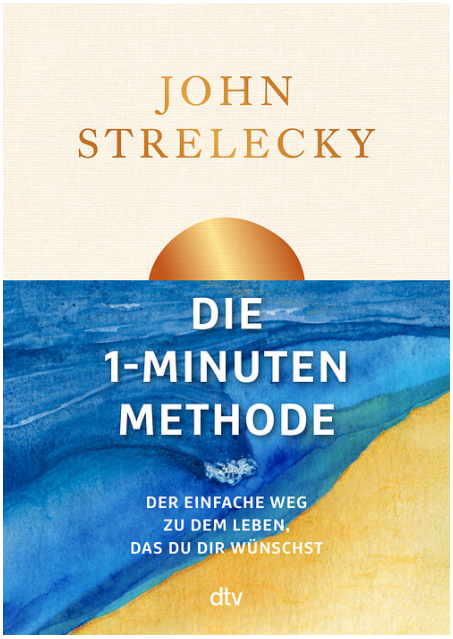

John Strelecky
Die 1-Minuten-Methode
Der einfache Weg zu dem Leben, das du dir wünschst

Deutsche Erstausgabe
320 Seiten

ISBN: 978-3-423-28553-7
EUR 24,00 [DE]
EUR 24,70 [AT]
ET 29. Oktober 2026
Format : 15,0 x 21,5 cm
Übersetzung: Übersetzt von Bettina Lemke
Übersetzer*in: Bettina Lemke

John Strelecky

Die 1-Minuten-Methode

Der einfache Weg zu dem Leben, das du dir wünschst

Mit 1 Minute zu einem neuen Leben

Der einfachste Weg, dein Leben von heute in dein Wunschleben zu verwandeln, besteht darin, es sanft in diese Richtung zu lenken – mit 1 neu gestalteten Minute pro Tag.

Der Autor John Strelecky, weltweit einer der führenden Experten, wenn es um die Frage eines sinnvollen Lebens geht, stellt in seinem Buch eine einfache, bewährte und bestechend effektive Methode vor, damit dir genau das gelingt.

Er verbindet aktuelle Erkenntnisse aus den Bereichen der Psychologie, der Gehirnforschung, der Entwicklung von Routinen sowie den Neurowissenschaften und zeigt so, was schlüssig und wahr ist: Du bist deine Minuten.

Das Leben, das du führst, und die Person, die du bist, werden ständig dadurch bestimmt, was du mit deinen 1-Minuten-Einheiten anfängst. Wenn du lernst, diese Minuten zu gestalten, wirst du daher zum Architekten und Schöpfer deiner eigenen Geschichte.

Mithilfe der 1-Minuten-Methode wirst du lernen:

- dir Zeit für Qualitätsminuten zu nehmen (selbst wenn du scheinbar keine Zeit hast)
- ein unschlagbares System zu entwickeln, mit dem du alte, einschränkende Gewohnheiten ablegst
- Langeweile und mangelnde Motivation zu überwinden
- dir Erfolgserlebnisse zu verschaffen, selbst an einem stressigen Tag
- dein Leben so zu strukturieren, dass es leichter wird, Erfolge zu erzielen
- dich mühelos wieder neu zu fokussieren, wenn du abgelenkt wirst
- die Kunst zu meistern, deinen Minuten einen größeren Sinn zu verleihen

… und vieles andere mehr.

Egal, wie deine persönliche Situation aussieht, die 1-Minuten-Methode bietet dir eine bewährte Technik, um dein Leben zu verbessern – Tag für Tag. Du wirst gewöhnliche Minuten in wertvolle Minuten verwandeln und vergeudete Minuten

werden ein Ding der Unmöglichkeit.

Ein winziger Samen kann sich zu einem riesigen Baum entwickeln, wenn er ausgesät wird und die Chance bekommt, sich zu entfalten. Deine 1-Minuten-Einheiten sind die winzigen Samen deines Lebens.

Entdecke das neue Buch des Nummer 1 SPIEGEL Bestseller-Autors von ›Das Café am Rande der Welt‹



COPY

© Paul Landerl

Autor*in

John Strelecky

John Strelecky ist der Nr. 1-Bestseller-Autor vieler inspirierender Bücher, darunter ›Das Café am Rande der Welt‹, ›Wiedersehen im Café am Rande der Welt‹, ›Auszeit im Café am Rande der Welt‹, ›Überraschung im Café am Rande der Welt‹, ›The Big Five for Life‹, ›Das Leben gestalten mit den Big Five for Life‹, ›Safari des Lebens‹, ›Was ich gelernt habe,‹ ›Zeit für Fragen im Café am Rande der Welt‹ und viele mehr. Seine Werke wurden in fünfundvierzig Sprachen übersetzt und weltweit mehr als 12 Millionen Mal verkauft. Nach einem lebensverändernden Ereignis mit dreiunddreißig Jahren wurde John dazu inspiriert, sich hinzusetzen und die Geschichte vom ›Café am Rande der Welt‹, seinem ersten Buch, zu erzählen. Innerhalb eines Jahres nach Erscheinen hatte sich das Buch durch die Mundpropaganda der Leser auf dem gesamten Erdball verbreitet und inspiriert seitdem Menschen auf allen Kontinenten, einschließlich der Antarktis. Durch seine Schriften und Auftritte im Fernsehen und Radio haben Johns Botschaften Millionen von Menschen dazu ermuntert, ihr Leben nach ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten. Er wurde neben Oprah Winfrey, Tony Robbins und Deepak Chopra als einer der hundert inspirierendsten Vordenker auf dem Gebiet der Führung und persönlichen Entwicklung ausgezeichnet. All dies berührt und verblüfft ihn nach wie vor. Wenn er nicht gerade schreibt oder Vorträge hält, verbringt John viel Zeit damit, mit seiner Familie die Welt zu bereisen. Er hat ausgedehnte Reisen nach Afrika, ins Amazonasbecken, auf die Yucatan-Halbinsel, nach Südamerika, Südostasien, Europa und China unternommen.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© privat

Übersetzer*in

Bettina Lemke

Bettina Lemke, Autorin, Herausgeberin und Übersetzerin, ist u.a. die deutsche Stimme von John Strelecky. Sie lebt in München und Irland.

Pressestimmen

»Ratgeber-Autorinnen und Autoren gibt es viele, aber kaum jemand hat den Menschen so viel zu sagen wie John Strelecky.«

SZ einfach leben!, *Johannes Waechter*, 27. Oktober 2026

»Kurz und bündig auf den Punkt: 1 Minute Selbstfürsorge täglich – und das Leben verändert sich nachhaltig.«

Kulturbote.de, 16. November 2026

»Ein persönliches Arbeits- und Tagebuch, das man gerne zur Hand nimmt.«

datenstrand.de, 23. November 2026

Autor*in John Strelecky bei dtv

- Zeit für Fragen im Café am Rande der Welt, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35276-5
- Das Café am Rande der Welt, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28582-7
- Die 1-Minuten-Methode, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28553-7
- Was ich gelernt habe, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28252-9
- Auszeit im Café am Rande der Welt, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34964-2
- Überraschung im Café am Rande der Welt, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35233-8
- Das Café am Rande der Welt, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-25357-4
- Das Café am Rande der Welt, Hardcover, ISBN: 978-3-423-28984-9
- Wiedersehen im Café am Rande der Welt, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34896-6
- Safari des Lebens, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34586-6
- Wenn du Orangen willst, such nicht im Blaubeerfeld, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35046-4
- The Big Five for Life, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34528-6
- Führe das Leben, das du dir wünschst, Non Books, ISBN: 978-3-423-35041-9
- Zeit für Fragen im Café am Rande der Welt, Paperback, ISBN: 978-3-423-26407-5
- Überraschung im Café am Rande der Welt, Paperback, ISBN: 978-3-423-26327-6
- Folge dem Rat deines Herzens und du wirst bei dir selbst ankommen, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35219-2
- Was nützt der schönste Ausblick, wenn du nicht aus dem Fenster schaust, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35197-3
- Das Leben gestalten mit den Big Five for Life, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34926-0
- Das Café am Rande der Welt, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-20969-4
- Wiedersehen im Café am Rande der Welt, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-25408-3

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München