

Doris Märtin
Gut ist besser als perfekt
Die Kunst, sich das Leben leichter zu machen

176 Seiten

ISBN: 978-3-423-40157-9
EUR 6,99 [DE]
ET 1. November 2009

Doris Märtin

Gut ist besser als perfekt

Die Kunst, sich das Leben leichter zu machen

Vorankommen. Ankommen. Zu sich kommen.

Vorankommen. Ankommen. Zu sich kommen.

Gut ist uns nicht gut genug - an diesem Motto richten viele Menschen ihr Leben aus. Hohe Ansprüche, Konkurrenzdruck und Stress bestimmen unseren Alltag. Selbstverständlich lassen wir uns das spannende Projekt nicht entgehen, auch wenn wir uns an das letzte freie Wochenende nur dunkel erinnern. Effizient schicken wir eben noch eine E-Mail raus, obwohl der Kindergarten in dreißig Minuten schließt. Routiniert wälzen wir Finanzzeitschriften, vergleichen Renditen, feilschen um Rabatte. Aber auch die Freizeit ist längst keine freie Zeit mehr. Zweimal die Woche Fitness ist Pflicht, ständige Erreichbarkeit Ehrensache. Natürlich tut es gut, voranzukommen und gut anzukommen. Aber während wir durch den Tag, die Woche, das Jahr hetzen, läuft das Leben an uns vorbei.

Dieses Buch zeigt, dass es auch anders geht. Es plädiert für mehr Sinn und weniger Wahn, für inneren Reichtum neben äußerem Wohlstand, für Liebe, Muße und Langsamkeit neben Leistung, Hightech und Hektik. Mit einem effizienten, leicht nachvollziehbaren Lernprogramm begleitet es die Leser, innere Antreiber zu erkennen, Prioritäten neu zu sortieren, Abschied von überhöhten Ansprüchen zu nehmen und einen entspannteren Lebensstil zu entwickeln und umzusetzen.

Autor*in

Doris Märtin

Doris Märtin, promovierte Anglistin, arbeitet als freie Autorin, Übersetzerin und Dozentin. Sie hat zahlreiche Bücher über Kommunikation, Karriere und Persönlichkeitsentwicklung veröffentlicht, darunter den Erfolgstitel ›Small talk. Die hohe Kunst des kleinen Gesprächs‹ (1998).

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Doris Märtin bei dtv

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München