

Ali Abdaal
Feel-Good Productivity
Produktiv sein ohne Stress – und mehr vom Leben haben

272 Seiten

ISBN: 978-3-423-26388-7
EUR 18,00 [DE]
EUR 18,50 [AT]
ET 28. Dezember 2023
Format : 13,6 x 21,0 cm
Übersetzung: Aus dem Englischen von Annika Tschöpe
Übersetzer*in: Annika Tschöpe

Ali Abdaal

Feel-Good Productivity

Produktiv sein ohne Stress – und mehr vom Leben haben

Entscheide dich dafür, dein Leben zu genießen

Die Feel-Good-Methode für ein unbeschwertes, glückliches Leben

Du versinkst in Arbeit, trotzdem ist Prokrastination dein ständiger Begleiter? Du fühlst dich ausgelaugt und ohne Fokus? Du möchtest dein Stresslevel senken, mehr Zeit für Freunde und Familie haben und trotzdem erfolgreich sein? Dann wird Ali Abdaals Feel-Good-Methode dein Leben verändern. Der Experte für Produktivität zeigt eindrucksvoll und wissenschaftlich fundiert, dass der Erfolg sich vor allem dann einstellt, wenn wir uns gut fühlen und das Beste daran ist: Plötzlich haben wir mehr Zeit und Energie für die Dinge, die uns wirklich erfüllen, anstatt gehetzt ins Burnout zu rennen.

Feel-Good-Produktivität ist eine einfache Methode, doch sie verändert alles. Sie zeigt: Wenn uns das Wasser bis zum Hals steht, müssen wir uns nicht darauf beschränken, uns mühsam an der Oberfläche zu halten. Wir können schwimmen lernen.

- 54 praktische Strategien für ein erfülltes, glückliches Leben
- Ali Abdaal enthüllt das Geheimnis der Produktivität

„Ali ist ein Meister der Produktivität, ohne dabei sein Lebensglück zu opfern. Dies ist das Buch, auf das wir alle gewartet haben.“ *Dr. Julia Smith, Bestseller-Autorin von “Aufstehen oder Liegenbleiben”*

„Alis Auffassung von Produktivität ist außergewöhnlich und lebensverändernd. Eine Pflichtlektüre, wenn man die Kraft der Produktivität vollkommen neu erleben möchte.“ *Professor Will Macaskill, University of Oxford*

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© privat

Autor*in

Ali Abdaal

Dr. Ali Abdaal ist Arzt, Psychologe, Unternehmer und der bekannteste Experte für Produktivität weltweit. 2017, in seinem letzten Jahr als Medizinstudent in Cambridge, startete Abdaal 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.

Übersetzer*in

Annika Tschöpe

Pressestimmen

»Niemand kann langfristig Spitzenleistungen erbringen und Stress aushalten, wenn ihm seine Tätigkeit keine Freude bereitet. Deswegen bringt Ali Abdaal Leistung und Freude unter einen Hut und liefert umsetzbare Tipps dazu, wo sich Energie schöpfen lässt, wie Energieblockaden sich lösen lassen und wie sich Motivation langfristig aufrechterhalten lässt.«

getabstract, 17. April 2024

»54 praktische Strategien und umsetzbare Tipps, damit wir mehr Zeit und Energie für die Dinge haben, die uns erfüllen, statt gehetzt durchs Leben zu rennen.«

Centaur, 1. August 2025

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

dtv

Autor*in Ali Abdaal bei dtv

- Feel-Good Productivity, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-35250-5
- Feel-Good Productivity, Paperback, ISBN: 978-3-423-26388-7

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München