

Sháá Wasmund



Sháá Wasmund

## Do Less, Get More

Warum weniger mehr ist – Mit praktischen Anleitungen

*Leichter leben*

Viele von uns setzen sich selbst enorm unter Druck, um unterschiedlichsten Ansprüchen zu genügen. Für das, was uns wirklich am Herzen liegt, finden wir kaum Zeit. Stress ist unausweichlich, aber steuerbar, daher empfiehlt Sháá Wasmund: Schluss mit den To-do-Listen, Schluss damit, immer möglichst viel auf einmal tun zu wollen. Sie zeigt, an welchen Stellschrauben man drehen muss, um beruflich wie privat gesünder und zufriedener durchs Leben zu gehen – indem man sich fokussiert, die richtigen Prioritäten setzt und Prozesse verschlankt. Weniger ist mehr: Das ist eine wohltuend entlastende Erkenntnis.

Mit Handlungsanleitungen, Achtsamkeitstechniken und Übungen, ansprechend illustriert.

Sháá Wasmund

**Do Less, Get More**

Deutsche Erstausgabe E-Book  
280 Seiten

ISBN: 978-3-423-43126-2

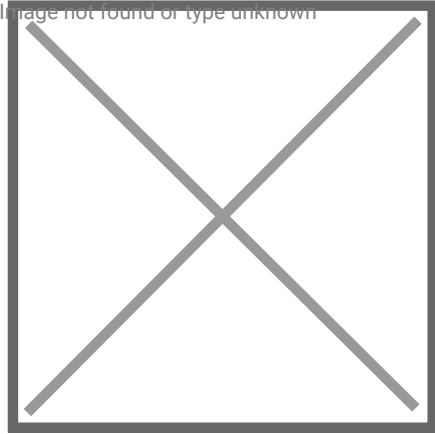
EUR 14,99 [DE]

ET 10. März 2017, 1. Auflage

Übersetzung: Aus dem

Englischen von Beate Schäfer

Sprache: Deutsch



Autor\*in

## Sháá Wasmund

Sháá Wasmund, in den USA geboren, in Großbritannien aufgewachsen, ist Absolventin der London School of Economics und gefragte Vortragsrednerin. 1994 gründete sie ihr erstes eigenes PR-Unternehmen, baute mit ihrer Agentur den Staubsaugerhersteller Dyson zu einer globalen Marke auf und arbeitet seitdem mit vielen Prominenten wie etwa Bob Geldof zusammen. Sie erhielt viele Auszeichnungen.

© smarta.com



Übersetzer\*in

## Beate Schäfer

Beate Schäfer studierte Germanistik, Geschichte und Amerikanistik. Sie arbeitete lange Zeit als Verlagslektorin. Inzwischen lebt sie als Übersetzerin, freie Lektorin und Schreibpädagogin in München.

## Weitere Bücher von Sháá Wasmund

- Do Less, Get More, E-Book 43126, ISBN: 978-3-423-43126-2

## Pressestimmen

» *Stress komplett vermeiden, das ist eine Illusion. Ihn aber in die richtigen Bahnen lenken, steuerbar machen, dazu ermutigt Sháá Wasmund. Das Buch liefert Denkanstöße, aber auch klare Anweisungen, wie man etwas ändern kann. Dabei helfen Listen, Fragen, Tipps, Übungen und sehr gut verständliche Texte. Auch optisch ist das Buch gut gemacht. Ich kann es jedem empfehlen, der unter Dampf steht und etwas dagegen tun will.* «

10. April 2017 , Sabine Döhmen-Boesel , [binesblogs.de](http://binesblogs.de)

» Ich las mit Wonne das hervorragend geschriebene Buch von Sháa Wasmund. Darin finden sich viele praktische Anleitungen und es ist sehr liebevoll illustriert, es macht einfach Spaß, darin zu blättern. ... Ein unglaublicher und sehr lesenswerter, effizienter Ratgeber, der einem wirklich weiterhilft! Achtsam und bewusst entstressen, lautet die Devise. Absolut empfehlenswert! «

10. April 2017 , Tina Müller , [buchnotizen.wordpress.com](http://buchnotizen.wordpress.com)

---

» Auf der Rückseite des Covers heißt es so schön: ›Sie müssen Ihr Leben nicht umbauen, es genügt, wenn Sie es bedarfsgerecht renovieren.« Mit dem praktischen Handwerkszeug in diesem hilfreichen Buch dürfte es gelingen. Ein großes Plus ist dabei das übersichtliche Layout. «

16. März 2017 , Eva Wlodarek , [wlodarek-rezensionen.blogspot.de](http://wlodarek-rezensionen.blogspot.de)

---