

Wie wir die Macht über unsere Zeit wiedererlangen

3. Dezember 2014



Hopferau, 01.12.2014

Methodenwissen und neurowissenschaftliche Impulse für gelungenes Zeit- und Projektmanagement im Berufsalltag. Das Arbeitsleben befindet sich in einem stetigen Wandel. Tagtäglich sind vielfältige Aufgaben und Herausforderungen zu bewältigen. In ihrem neuen Buch erläutern Arne Prieß und Dr. Sebastian Spörer auf Basis neurowissenschaftlicher Erkenntnisse, wie das menschliche Gehirn in der modernen Arbeitswelt bestehen kann. Die Autoren stellen auf einzigartige und sehr eingängige Weise dar, wie Prozesse in einem dynamischen Umfeld gehirngerecht zu gestalten sind. Online zur Verfügung gestellte Arbeitshilfen wirken ergänzend und bieten eine direkte Hilfestellung für den Umgang mit einem immer knapper werdenden Gut, der Zeit!

Die täglichen Arbeitsprozesse werden intensiver und schnelllebig. Das Hetzen von Meeting zu Meeting und die Beantwortung unzähliger E-Mails pro Tag sind die „Stressoren des 21. Jahrhunderts“ und stellen das menschliche Gehirn vor eine Herausforderung, der es allein aufgrund seiner evolutionär bedingten Beschaffenheit nicht gewachsen ist. Diese Veränderungen haben in den letzten Jahren zu einem beunruhigend hohen Anwachsen von stressbedingten psychischen Erkrankungen geführt. Es ist also an der Zeit, sich diesem Thema anzunehmen und unser Gehirn auf die neuen Aufgaben vorzubereiten.

Zusammen mit Arne Prieß stellt sich Dr. Sebastian Spörer diesem Thema. In Ihrem, trotz der Komplexität der neuesten Erkenntnisse der Gehirnforschung modern geschriebenen und sehr verständlichen Fachbuch „Zeit- und Projektmanagement“ regen die Autoren ihre Leser an, über neue Wege im Berufsalltag nachzudenken. Wege, die aufgrund ihrer einzigartigen Effizienz zum Einsparen wichtiger Ressourcen und somit zur Verringerung stressbedingter Belastungen führen.

Durch seine langjährige Erfahrung in der Neuro-Bio-Chemie sowie seiner umfassenden Kenntnisse in der Personalentwicklung schafft es der Leiter des Ersten Deutschen Zentrums für Leistungsmanagement, Dr. Sebastian Spörer, auf Basis der Neurowissenschaften eine Brücke zwischen den Stressfaktoren des Alltags und einem ausgewogenen Berufsleben zu schlagen. „Das menschliche Gehirn lässt sich nicht wie ein Computer unendlich mit Wissen füttern. Wir müssen dieses Wissen auch verarbeiten. Dabei ist es wichtig, präventiv zu wirken und unser Gehirn auf die neuen Aufgaben vorzubereiten“, sagt Dr. Sebastian Spörer. Ein Beispiel hierfür sind die vier Faktoren der Erschöpfung. Ausführlich und vor allem einleuchtend wird der Leser geschult, die Warnsignale seines Körpers zu deuten und diesen sinnvoll entgegenzuwirken bevor es zu spät ist.

In Ihrem Fachbuch für „moderne Überlebenskünstler“ zeigen die beiden Autoren eine Vielzahl von hilfreichen Werkzeugen und Managementtools auf, welche den Leser bei einer erfolgreichen Umsetzung seiner Projekte unterstützen sollen. Durch regelmäßiges Hervorheben „Goldener Regeln“ für das Zeit- und Projektmanagement sowie hilfreichen „Neuro-Tipps“ zum Ende jedes Kapitels wird dieses Fachbuch zum Begleiter eines erfolgreichen Zeitmanagements. Damit sagen die beiden Autoren Arne Prieß und Dr. Sebastian Spörer der Verschwendung der wichtigsten Ressource der Menschheit den Kampf an.

Quelle: [/www.medcom24.de/content/Wie-wir-die-Macht-%C3%BCber-unsere-Zeit-wiedererlangen](http://www.medcom24.de/content/Wie-wir-die-Macht-%C3%BCber-unsere-Zeit-wiedererlangen)