

Simone Janson (Hrsg.)

Multitasking

Alles gleichzeitig stressfrei schaffen

Disziplin lernen,
emotionale
Intelligenz & Resilienz
trainieren, effizienter
Arbeiten im
Projektmanagement,
Ziele erreichen



Multitasking! Alles gleichzeitig stressfrei schaffen

Get Your Goals Edition — incl. Bonus

Disziplin lernen, emotionale Intelligenz & Resilienz trainieren, effizienter Arbeiten im Projektmanagement, Ziele erreichen

Simone Janson (Hrsg.)

Erschienen bei Best of HR – Berufebilder.de®

Staatlich gefördert — EU Acclaimed — Engagiert für Klimaschutz & Nachhaltige Innovation

Inhaltsverzeichnis

Impressum

Einführung: So profitieren Sie von Bonus-Vorteilen & einem integrierten

Wissenssystem – für mehr Erfolg, finanzielle Freiheit & Lebensqualität

Auszeichnungen, Pressestimmen, Kundenmeinungen über das Erfolgs-Dreieck
als interaktives Wissenssystem mit Wirkung

Ihr Nutzen konkret: Inhalt, Aufbau und Struktur des Buches sowie des
interaktiven Wissenssystems

Premium-Inhalte nach Wunsch im Erfolg-Dreieck: Mitglieds-Rabatte, eKurse,
Workbooks, individuellen Beratung und vieles mehr

Kunst und Kreativität als Werkzeug für Ihren persönlichen Erfolg: Wie Sie mit
dem integrierten Wissenssystem Ziele erreichen, finanzielle Freiheit erlangen
und Lebensqualität finden

Ihr Erfolg als inspirierender Kompass für andere – mit vielen Vorteilen für ein
erfülltes, verantwortungsvolles Leben

Multitasking! Alles gleichzeitig stressfrei schaffen: Wie Sie Ihre Ziele wirklich
erreichen // Von Simone Janson

Sich selbst clever überlisten: Wie Sie NICHT mit dem Rauchen aufhören // Von Dr.
Volker Kitz & Prof. Dr. Manuel Tusch

Multitasking schadet uns: 5 Tipps für gesuenderes Arbeiten // Von Guido da Silva

Die Marshmallow Challenge vs. Multitasking: Ist einfach loslegen effektiver als
lange planen? // Von Simone Janson

Zeitmanagement Multitasking Selbstmanagement: Verpflichten Sie sich selbst – 5
Schritte // Von Prof. Dr. Kira Klenke

Multitasking-Zeitmanagement auf der persönlichen Ebene: Schlecht für Mitarbeiter
und Unternehmen // Von Claudia Simon

Effizienz Zeitmanagement Stressabbau: Raus aus dem Hamsterrad des eigenen
Egos // Von Simone Janson

Motivation steigern mit 18 ungewöhnlichen Tipps: Hypereffizient werden // Von
Simone Janson

Stress und Burnout vermeiden: 2 X 3 Sofortmaßname-Tipps // Von Simone Janson

Konzentration am Arbeitsplatz: Flow statt Multitasking – 5 Tipps // Von Stephan
Derr

Home Office & Remote Work: Frei arbeiten in der Praxis // Von Simone Janson

Richtig entscheiden unter Stress: Zu viele Wahlmöglichkeiten machen unproduktiv
// Von Simone Janson

Daten optimal organisieren: Elektronische Planung und Papier müssen keine
Feinde sein // Von Simone Janson

Arbeitsprozesse umgestalten und festgefahrene Gewohnheiten ändern // Von Jake
Knapp

Konzentration auf das Wesentliche: Effiziente Prozesse und Standards erhöhen den
Output // Von Philip Semmelroth

Impulse für Erfolg, Motivation & persönliche Stärke – Ein Buch, das Perspektiven
für Ihre Zukunft eröffnet // Von Simone Janson

Schlusswort: So verankern Sie das Erfolgsdreieck in Ihrem Leben mit vielen
Vorteilen & kostenlosen Premium-Inhalten

Autoren-Übersicht – Ihre Experten im integrierten Wissenssystem

Prof. Dr. Manuel Tusch

[Dr. Volker Kitz](#)

[Guido da Silva](#)

[Prof. Dr. Kira Klenke](#)

[Claudia Simon](#)

[Stephan Derr](#)

[Jake Knapp](#)

[Philip Semmelroth](#)

[Simone Janson](#)

[Ihr Werkzeugkasten für ein erfolgreiches & freies Leben mit qualitätsgesichertem
Expertenwissen: Das integrierte Wissenssystem von Best of HR - Berufebilder.de®
Anhang zum integrierten System des Erfolgsdreiecks: Hinweise und Praxis-
Beispiele zur interaktiven Wissensreise](#)

Impressum

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

ISBN der deutschen eBook-Ausgabe: 9783965965508

ISBN der englischen eBook-Ausgabe: 9783965965515

Website des Verlags: <https://best-of-hr.com>

eMail-Adresse des Verlags: verlag@best-of-hr.com

Multitasking! Alles gleichzeitig stressfrei schaffen

Aktuelle, überarbeitete und verbesserte Auflage

©by Best of HR – Berufebilder.de®, eine Verbundmarke von Simone Janson, Pressgroup für Print- & Onlinemedien, Benzenbergstraße 1a, D-40219 Düsseldorf

Verantwortliche Herausgeberin: Simone Janson

Konzeption, Redaktion, Grafikdesign & Layout: Simone Janson

Coverdesign mit Canva

Für Ihren beruflichen wie persönlichen Erfolg Informationen, die Sie wirklich brauchen: Staatlich geförderter Verlag, beteiligt an geförderten EU-Programmen, engagiert für [Klimaschutz und nachhaltige Innovation](#), ausgezeichnet mit dem Global Business Award als [Publisher of the Year: Bücher, Magazine, Daten-Analyse](#). Print- und Onlinepublikationen sowie neuste Technik gehen dabei Hand in Hand - mit über 20 Jahren Erfahrung, Partnern wie dem [Bundesbildungsministerium](#), Kunden wie [Samsung, DELL, Telekom oder Hochschulen](#). Dahinter steht [Simone Janson](#), referenziert in [ARD, FAZ, ZEIT, WELT, Wikipedia](#).

Alle Bücher erscheinen in deutscher und englischer Sprache. Wir nehmen unsere Verantwortung, fundierte und gut recherchierte Informationen zu liefern, sehr ernst. Der Verlag verfolgt daher ein dezidiertes Konzept zur Qualitätssicherung und Compliance. Wenn Sie dazu weitere Fragen haben, können Sie das entsprechende Kapitel am Ende des Buches lesen.

Alle Werke des Verlags Best of HR – Berufebilder.de®, einschließlich ihrer Teile, sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Einführung: So profitieren Sie von Bonus-Vorteilen & einem integrierten Wissenssystem – für mehr Erfolg, finanzielle Freiheit & Lebensqualität

Liebe Leserinnen und Leser,

schön, dass wir Sie für die aktuelle, überarbeitete und verbesserte Auflage begeistern konnten, wie schon tausende Leser vor Ihnen. Denn dieses Buch macht Ihren Erfolg erlebbar: Es entstand aus dem Anspruch, eine umfassende und praxisnahe Inspirationsquelle für Ihren persönlichen Erfolg zu sein – echter Mehrwert auf Ihrem individuellen Weg. Und jeder Autor bringt seine einzigartigen Erfahrungen, Fachgebiete und Einsichten ein, was Ihnen eine breite Palette an Perspektiven und Lösungsansätzen eröffnet. Auf den folgenden Seiten werden Sie nicht nur auf Expertenwissen stoßen, sondern auch auf eine Fülle von praktischen Tools und Ressourcen, die dazu beitragen können, Ihre Ziele zu erreichen und Ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Denn Erfolg ist mehr als eine Momentaufnahme. Es ist ein Zustand, der wächst, wenn wir ihn bewusst gestalten, gerade auch gemeinsam mit anderen – Tag für Tag, Entscheidung für Entscheidung.

Auszeichnungen, Pressestimmen, Kundenmeinungen über das Erfolgs-Dreieck als interaktives Wissenssystem mit Wirkung

Für sein interaktives Konzept wurde der Verlag nicht nur mit dem Global Business Award als Publisher of the Year vom Magazin Corporate Vision ausgezeichnet und staatlich gefördert von der Kulturstaatsministerin der Bundesrepublik Deutschland, sondern immer wieder auch in Medien wie **ZEIT**, **Süddeutsche**, **personalmagazin** oder der Fachzeitschrift **Personalführung** rezipiert. Die **FAZ** beispielsweise bescheinigt uns *“gut umsetzbare Tipps”* und Kunden wie das **Presse- und Informationsamt der Deutschen Bundesregierung** zeigen sich begeistert. Viele weitere Rezensionen sowie Informationen zu kostenlosen Rezensionsexemplaren finden Sie unter <https://best-of-hr.com/press/>.

Renommiertere Experten aus verschiedenen Bereichen - Übersicht im Inhaltsverzeichnis - haben ihr Fachwissen und ihre Erfahrungen zusammengetragen, um Ihnen wertvolle Einblicke und Ratschläge zu bieten, praxisnah & komprimiert. Bestandteil Ihres Buchkaufs sind darüber hinaus auch Arbeitsmaterialien, die Sie als LeserIn unter <https://berufebilder.de/akademie/> kostenlos herunterladen können. Dazu gesellen sich Workbooks, mit denen Sie ergänzend die Inspirationen aus diesem Buch noch einmal reflektieren können.

Diese Ressourcen sind Teil eines umfassenden Wissenssystems, das sich im Erfolgs-Dreieck bestehend aus den drei Komponenten Erfolg, finanzielle Freiheit und Lebensqualität manifestiert. Als Leserin oder Leser haben Sie z.B. auch die Möglichkeit, individuelle Lösungen in Anspruch zu nehmen und Beratungs-Angebote kostenlos zu nutzen, für die wir sonst einen monatlichen Subskriptions-Beitrag erheben. Diese stehen Buch-Käufern kostenlos zur Verfügung, um

maßgeschneiderte Ratschläge und Empfehlungen zu geben, die auf Ihre eigenen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Nutzen Sie diese Angebote, um Ihren Erfolg voranzutreiben, Ihre persönlichen Ziele zu erreichen und mit Ihrer Entwicklung einen wertvollen Beitrag zu leisten.

Neben dieser Vielzahl von Anregungen sollen Sie Ihren Erfolg aber auch erleben und genießen können: Als Leserin oder Leser dieses Buches erhalten Sie die Option, auf eine Vielzahl von exklusiven Services zuzugreifen, die Ihnen dabei helfen, nach Ihren Wünschen gut und erfolgreich zu leben: Von inspirierenden Leser-Reisen, bei denen Sie die Möglichkeit haben, neue Orte zu entdecken und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen, bis hin zu Lifestyle-Produkten, die speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind, möchten sicherstellen, dass Sie das Beste aus dieser Lese-Erfahrung herausholen.

Ihr Nutzen konkret: Inhalt, Aufbau und Struktur des Buches sowie des interaktiven Wissenssystems

Kurz und konkret bringt Ihnen dieses Buch das: Sie unterstützen zertifizierte Klimaschutz-Projekte, erhalten schnell kompakte Informationen und Checklisten von Experten sowie Zugang zu privaten Coaching-Angeboten und die Möglichkeit, Ihre Inspirationen individuell als Erfahrung zu erleben. Denn Multitasking ist aus unserem Berufsleben nicht mehr wegzudenken – und das muss nicht immer schlecht sein. Digitalisierung, Arbeitgeber und Kunden fordern von uns effizienteres, schnelleres und dabei qualitativ hochwertiges Arbeiten – alles am besten gleichzeitig. Das führt bei vielen Menschen zu Stress und Überforderung, weil ihnen die richtigen Methoden fehlen, um trotz Leistungsdruck erfolgreich zu sein. In unserer Gesellschaft hält sich nämlich hartnäckig der Mythos, man müsse in seinem Gebiet spezialisiert sein um effizient zu arbeiten und erfolgreich zu sein. Doch das Gegenteil ist der Fall, häufig sind Menschen erfolgreicher, die verschiedene Arbeitsbereiche mit einander verbinden und sich so flexibel und agil auf Veränderungen einstellen können – eben weil sie über eine breitere Basis an Erfahrung verfügen. Dieses Buch gibt Tipps und Anleitungen zu Selbstorganisation und Zeitmanagement, wie man Stress erfolgreich vermeidet, Motivation & Konzentration steigern kann und trotz steigenden Anforderung im Beruf an Lebens- und somit auch Arbeitsqualität gewinnt.

Eingebettet ist der Inhalt dieses Buches in ein integriertes Wissenssystem, das Erfolgsdreieck. Es basiert auf drei zentralen Säulen, die gemeinsam ein erfülltes und nachhaltiges Leben ermöglichen: Karriere mit Sinn, Finanzen mit Freiheit und Lebensgestaltung mit Wirkung. Eine Karriere mit Sinn bedeutet, beruflich nicht nur erfolgreich zu sein, sondern auch einer Tätigkeit nachzugehen, die persönlichen Werten entspricht und gesellschaftlich relevante Beiträge leistet. Finanzen mit Freiheit stehen für einen verantwortungsvollen und bewussten Umgang mit Geld, der finanzielle Sicherheit schafft und gleichzeitig Spielräume für persönliche Entscheidungen eröffnet – sei es durch passives Einkommen, gezielte Investitionen oder ein reduziertes Konsumverhalten. Die dritte Säule, Lebensgestaltung mit Wirkung, richtet den Fokus auf bewusste Lebensentscheidungen, die nicht nur das eigene Wohlbefinden steigern, sondern auch positiv auf das Umfeld und die Gesellschaft wirken. Im Zusammenspiel ermöglichen diese drei Elemente ein Leben, das nicht nur erfolgreich, sondern auch sinnerfüllt, selbstbestimmt und nachhaltig ist.

Erfolg lässt sich planen. Strukturieren. Visualisieren. Doch wenn wir ehrlich sind, beginnt persönlicher Erfolg oft dort, wo kein Plan greift – sondern ein Impuls entsteht: eine Idee, ein Bild, ein Gefühl. Genau hier kommt ein Element ins Spiel, das das integrierte Wissenssystem in allen Buch-Kapiteln still mitträgt – auch wenn es vielleicht nicht immer namentlich genannt wird: Kreativität.

Sie ist nicht nur eine Fähigkeit, sondern eine Haltung. Eine Möglichkeit, mit Unsicherheit umzugehen. Eine Form, sich selbst zu begegnen. Deshalb verstehen wir das Erfolgsdreieck – bestehend aus Karriere, Finanzen und Lebensgestaltung – nicht als starres Modell, sondern als lebendiges System. Und die Kreativität als verbindende, vierte Dimension, die sich wie ein unsichtbarer Kreis um diese drei Ecken legt: als Kraft, die inspiriert, verbindet, verwandelt.

Sie erhalten durch dieses [einzigartige Verlagskonzept](#) wertvolle Ressourcen, die Ihr Wissen vermehren, Ihre Kreativität anregen und Ihre persönlichen und beruflichen Ziele erreichbar machen. Das ermöglicht Ihnen, neue Wege zu entdecken, Ihr Denken zu erweitern und Ihre Fähigkeiten zu verbessern, um Erfolg zu erleben. Dabei bekommen Sie konkrete Ratschläge, bewährte Methoden und Strategien, um Herausforderungen zu bewältigen und Hindernisse zu überwinden. Durch die Bereitstellung von konkreten Handlungsschritten und praktischen Anleitungen erfahren Sie, wie Sie Ihre Ziele definieren und Pläne entwickeln, um Schritt für Schritt voranzukommen. Dabei unterstützen Sie die übersichtliche Struktur und unser spezielles, sehr detailliertes Inhaltsverzeichnis, die von Ihnen gewünschten Informationen schnell und je nach Bedarf zu finden und direkt für die Praxis umzusetzen.

Dazu tragen nicht nur die Fachtexte renommierter Experten bei, sondern auch zahlreiche Inspirationen von erfolgreichen Managern, Unternehmern und anderen spannenden Persönlichkeiten. Ihre Geschichten und Erfahrungen dienen als lebendige Beispiele dafür, wie Herausforderungen gemeistert und Ziele erreicht werden können. Durch ihre inspirierenden Erzählungen gewinnen Sie Einblicke in bewährte Strategien und Praktiken, die sie auf ihre eigenen Situationen anwenden können. Ganz bewusst werden dabei verschiedene, unter Umständen auch widersprüchliche Sachverhalte des Themas behandelt. Dadurch können Sie die verschiedenen Pro- und Contra-Aspekte optimal beleuchten, reflektieren und gegeneinander abwägen. Das erlaubt es Ihnen schließlich, verschiedene Perspektiven zu gewinnen und den eigenen Kenntnisstand zu verbessern, um ein tieferes Verständnis für komplexe Themen zu entwickeln und zielgerichtet innovative Lösungswege zu finden.

Premium-Inhalte nach Wunsch im Erfolg-Dreieck: Mitglieds-Rabatte, eKurse, Workbooks, individuellen Beratung und vieles mehr

Unter dem Motto *Infos nach Wunsch* stellen wir Ihnen außerdem genau die Informationen zusammen, die Sie gesucht haben. Zum Buch gehört z.B. auch ein eKurs mit Worksheet zum Durcharbeiten, den Sie als LeserIn in unserer Akademie unter <https://berufebilder.de/akademie/> kostenlos erhalten. Wie das geht, erfahren Sie im Schlusswort des Buches, in dem wir Sie einladen, eine neue Perspektive für Thema Erfolg zu entwickeln – jenseits des klassischen Weges. Denn es zeigt, wie

sich Karriereplanung mit finanzieller Weitsicht und bewusster Lebensgestaltung verbinden lässt. Gleichzeitig sensibilisiert es für nachhaltige Denkweisen und eine solidarische Grundhaltung – etwa durch die Unterstützung sozialverträglicher Bildungsmodelle und klimabewusster Reiseangebote. Der rote Faden: Erfolg ist nicht nur eine Frage der Zielerreichung, sondern auch der Haltung.

Unsere Akademie bietet Ihnen die Möglichkeit, Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten kontinuierlich zu erweitern und sich mit Gleichgesinnten auszutauschen. Durch die Teilnahme an unseren Online-Kursen und den Austausch mit Experten und anderen Lernenden können Sie Ihre beruflichen Ziele erreichen und Ihren persönlichen Erfolg vorantreiben. Wir glauben daran, dass inspirierende Erfahrungen und kontinuierliches Lernen der Schlüssel zu langfristigem Erfolg sind. Daher laden wir Sie ein, unsere Akademie zu erkunden und von den vielfältigen Lernmöglichkeiten zu profitieren.

Zusätzlich ist der Workbook Erfolgsplaner die optimale Ergänzung zu den Ratgeber-Büchern. Dieses Workbook hilft Ihnen, die Inspirationen und Tipps in unseren Büchern erfolgreich umzusetzen, Schritt für Schritt und Tag für Tag – ganz gleich, ob es sich um Karriere-Ziele, Entscheidungs-Management oder Finanzplanung handelt. Sie können sich den Erfolgsplaner selbst ausdrucken oder als gebundenes Buch bestellen. Zu jedem Workbook gibt es ein eBook gratis dazu.

Sie wollen ein individuelles eBook-Thema oder einen eKurs zu einem speziellen Thema? Auch das können Sie in unserem Verlag unter <https://best-of-hr.com/media/> finden: Wir stellen auf Wunsch Ihr persönliches eBook zu einem Thema Ihrer Wahl zusammen. In der Akademie von Best of HR – Berufebilder.de® finden Sie außerdem eMail-Kurse mit individueller Aufgabenstellung, persönlicher Betreuung und Zertifikat.

Als Buch-Leser haben Sie nicht nur den Vorteil, Informationen und neue Erkenntnisse zu gewinnen, sondern es gibt auch finanzielle Vorteile, die mit dem Kauf unserer Bücher einhergehen. Als [Newsletter-Abonnent](#) oder [registriertes Mitglied](#) erhalten Sie außerdem 50 Prozent Rabatt auf alle eKurse und 20 Prozent auf alle weiteren Bücher als Mitgliedsausgabe. Die Bücher finden Sie unter <https://berufebilder.de/shop/buecher/>. Der Gutscheincode wird wöchentlich per [Newsletter versendet](#). Zudem gibt es die Premium-Mitgliedschaft, eine kostenpflichtige Flatrate für ein Jahr, die alle Lernmaterialien, Downloads und Premium-Artikel beinhaltet.

Kunst und Kreativität als Werkzeug für Ihren persönlichen Erfolg: Wie Sie mit dem integrierten Wissenssystem Ziele erreichen, finanzielle Freiheit erlangen und Lebensqualität finden

Unsere digitalen Zusatzangebote wurden so gestaltet, dass sie nicht nur fachliche Kompetenz stärken, sondern auch die Selbstreflexion fördern und den kreativen Umgang mit komplexen Herausforderungen anregen. Das Konzept zielt darauf ab, Sie nicht nur in Ihrer beruflichen Entwicklung, sondern auch als eigenständig denkende Persönlichkeit zu stärken – jemand, der neue Ideen mit Sinnhaftigkeit und Verantwortung verbindet. Denn wer kreativ denkt, gestaltet auch sein Umfeld nachhaltig mit.

Dabei liegt ein besonderer Fokus auf der Integration von Kreativität in Ihre berufliche und persönliche Entwicklung. Die interaktiven Tools und individuellen Beratungsangebote helfen Ihnen dabei, nicht nur bestehende Systeme zu durchdringen, sondern auch eigene Lösungen zu entwickeln. So werden Sie befähigt, Ihre Rolle aktiv zu gestalten – sei es als Führungskraft, als Unternehmer oder als bewusster Weltbürger, der gesellschaftliche Entwicklungen mitgestalten will.

Für alle, die weitergehende, individuelle Beratung und Services suchen, bietet das integrierte Wissenssystem daher das Potenzial, Informationen zu analysieren, wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen und so Wege zum Erreichen Ihrer Ziele aufzuzeigen. Durch die individuelle Beratung erfahren Sie, wie Sie Ihren Horizont auf innovative Weise erweitern können. Und das Beste: Für Sie als Buchkäufer ist dieser Service kostenlos. Dazu finden Sie im Anhang des Buches eine ausführliche Erläuterung und zahlreiche Anwendungsbeispiele, die Ihnen die erfolgreiche Anwendung erleichtern werden.

Der [interaktive Berater](#) hilft Ihnen daher bei allen Fragen rund um Erfolg, Karriere und persönliche Entwicklung. Der interaktive [eTutor](#) unterstützt die Lernerfahrungen aus unserer Akademie mit individuellen Übungen. Und der interaktive [Reise-Planer](#) hilft Ihnen beim Planen von individuellen Erfolgserlebnissen.

Die individuelle, ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittene Beratung ermöglicht es Ihnen, gut durchdachte Entscheidungen zu fällen, Ihre Strategien zu optimieren und selbst komplexe Probleme zu lösen. Egal, ob es beispielsweise um Ihr persönliches Karriere-Management, die Optimierung von Kommunikationsprozessen oder verbesserte Arbeitseffizienz geht – Ihr interaktiver Berater kann Ihnen dabei helfen, Ihre Ziele effektiver zu erreichen.

Über den Verlag Best of HR – Berufebilder.de® können Sie sogar Geld verdienen. Das funktioniert über ein Programm, bei dem Unternehmen mit sogenannten Affiliates zusammenarbeiten, um Produkte oder Dienstleistungen zu bewerben und zu verkaufen. Affiliates sind Personen oder Unternehmen, die als Partner fungieren und für jeden Verkauf oder jede Aktion, die sie generieren, eine Provision erhalten. Um an unserem Affiliate-Programm teilzunehmen, registrieren Sie sich bitte [für unser Partner-Programm](#).

Ihr Erfolg als inspirierender Kompass für andere – mit vielen Vorteilen für ein erfülltes, verantwortungsvolles Leben

Doch das ist noch nicht alles! Wir möchten Ihnen eine ganz besondere Gelegenheit bieten, die Ihre Reise zu persönlichem Erfolg noch unvergesslicher macht. Ob es eine erholsame Auszeit in einem Wellness-Resort ist, eine abenteuerliche Fahrrad-Reise oder ein Workshop, der Ihre Fähigkeiten weiterentwickelt: Wir wissen, dass das Erleben vor Ort enorm wichtig für Ihre persönliche Erfahrung ist. Stellen Sie sich also vor, wie Sie die inspirierenden und motivierenden Anregungen Ihres Buches in die Tat umsetzen und gleichzeitig unvergessliche Erinnerungen schaffen können.

Mit unserer Schwester-Marke [Travel2s.de](https://www.travel2s.de), vorgestellt im Rahmen eines EU-Projekts, konzipieren wir für Sie als Buch-Leser Reisen individuell nach Ihren Wünschen. Vom einzelnen Flug über das Hotelzimmer bis hin zur kompletten Reise wie etwa als Entschleunigungs-Trip an die Atlantik-Küste oder Kultur-Wein-Tour durch Slowenien: Wir bieten Ihnen das gesamte Reise-Spektrum mit exklusiven Rabatten bis zu 75% und verfügen über das passende Netzwerk an ausgewählten touristischen Partnern gemäß unseren [Compliance-Richtlinien](#). Für die Buchung müssen Sie nur Teil unserer Buch-Community werden - wie das geht, erfahren Sie im Schlusswort Ihres Buches. Falls Sie lieber selbst planen wollen, können Sie natürlich auch den interaktiven [Reise-Planer](#) nutzen.

Lassen Sie sich von unseren Ratgebern inspirieren und entdecken Sie die Möglichkeiten, die sich Ihnen bieten. Denn wir glauben daran, dass wahre Veränderung nicht nur im Kopf stattfindet, sondern auch im Herzen und in der Tat. Machen Sie sich also bereit, Ihr Leben mit individuellen Erfolgserlebnissen auf ein neues Level zu heben und Ihre Träume zu verwirklichen. Übrigens engagiert sich der Verlag auch aktiv mit persönlichem und finanziellem Einsatz in gesellschaftlich relevanten Projekten wie nachhaltigen Wohnformen und Klimaschutz. Mehr Informationen dazu finden Sie auf der Website des [Berufebilder Yourweb Instituts](#).

Sie sehen also: Von der Kostenersparnis über den Zugang zu Wissen und Bildung über die Möglichkeit, Erfolge selbst zu erfahren und zu erleben bis hin zur Inspiration für unternehmerische Aktivitäten und der Möglichkeit, mit unserem Verlag Geld zu verdienen – das Lesen unserer Bücher verschafft Ihnen zahlreiche Vorteile, auch finanzieller Natur.

Multitasking! Alles gleichzeitig stressfrei schaffen: Wie Sie Ihre Ziele wirklich erreichen

// Von Simone Janson

Ziele zu erreichen ist kein Zufall – sondern das Ergebnis klarer Entscheidungen und konsequenter Umsetzung. Menschen, die ihre Ziele erreichen, wissen: Es geht nicht darum, auf bessere Umstände zu warten, sondern selbst aktiv zu werden. Wer wirklich etwas verändern will, braucht Klarheit, Ausdauer und die Bereitschaft, den eigenen Weg zu gestalten.

Was bedeutet es, Ziele konsequent zu verfolgen?

Wer Ziele verfolgt, richtet seine Energie auf Fortschritt statt auf Zweifel. Es geht darum, Verantwortung zu übernehmen, Prioritäten zu setzen und Rückschläge nicht als Scheitern, sondern als Teil des Weges zu begreifen. Zielorientierte Menschen bleiben nicht stehen, wenn es schwierig wird – sie justieren nach und gehen weiter.

Diese Edition richtet sich an alle, die nicht länger auf den perfekten Moment warten wollen. An Menschen, die aufhören möchten zu zögern, Ausreden zu suchen oder sich selbst im Weg zu stehen. An alle, die bereit sind, entschlossen neue Wege zu gehen, um endlich das zu erreichen, was ihnen wirklich wichtig ist.

Erfolgreiche Zielverwirklichung beginnt mit dem ersten Schritt

Wer etwas erreichen will, muss ins Handeln kommen. Erfolgreiche Zielverfolger fragen nicht „Was, wenn es nicht klappt?“, sondern „Was ist mein nächster Schritt?“ Sie setzen sich realistische Etappenziele, bleiben dran – auch wenn der Weg unklar ist – und nutzen jede Erfahrung, um weiterzukommen.

Ziele zu erreichen heißt, den eigenen Kurs zu halten, unabhängig von äußeren Umständen. Es heißt, sich nicht von Meinungen, Zweifeln oder Rückschlägen ausbremsen zu lassen, sondern sich immer wieder an das zu erinnern, was man wirklich will.

Klarheit und Fokus schlagen jedes Hindernis

Der Schlüssel zur Zielerreichung liegt in der inneren Klarheit. Wer weiß, was er will, kann klare Entscheidungen treffen und gezielt handeln. Diese Edition zeigt, wie Sie Ihre Ziele präzise definieren, Ihre Energie richtig einsetzen und den Fokus auf das behalten, was Sie wirklich weiterbringt.

Auch Rückschläge gehören dazu – doch wer aus Fehlern lernt, wächst über sich hinaus. Der Weg zum Ziel verläuft selten geradlinig, aber mit klarer Ausrichtung wird jede Hürde zur Erfahrung, die Sie stärker macht.

Strategien für konkrete Zielerreichung