

Was im Leben wirklich zählt

In einem Alltag mit hohen Anforderungen ist die Ressource Zeit sehr knapp. Umso wichtiger die Antworten auf die Fragen: Was oder wer lohnt unsere begrenzte Zeit? Wie setzen wir sie bestmöglich ein?

Noch schnell dies erledigen und das besorgen. Wir haben stets zu tun. Darunter leidet nur allzu häufig das, was uns am wichtigsten sein sollte. Pastor und Kommunikationstrainer Bernd C. Trümper lenkt den Fokus weg vom Stapel dringender Arbeitsunterlagen und dem Stand von Kontoauszügen auf das Wesentliche im Leben: die Beziehungen zu den Menschen, die wir lieben. Viele praktische Beispiele zeigen auf, wie es trotz der täglichen Herausforderungen gelingt, „Quality Time“, also sinnerfüllte Zeit, mit dem Partner, den Kindern, Eltern, Kollegen, sich selbst und ... mit Gott zu verbringen. Ein Buch für jene, deren Leben schnell läuft. Und die nach einem Weg suchen, wie sie ihr knappstes Gut „Zeit“ sinnvoll einteilen können. Weit über klassisches Zeitmanagement hinaus bietet dieser Leitfaden Lösungen, wie wir unsere Zeit im Alltag mit Menschen und Dingen verbringen, die es wirklich wert sind.

**»Es ist nicht zu wenig Zeit,
die wir haben,
sondern es ist zu viel Zeit,
die wir nicht nutzen.«**

LUCIUS ANNAEUS SENECA



Bernd C. Trümper war Vertriebs- und Kommunikationstrainer einer großen deutschen Krankenkasse. Während seiner Trainertätigkeit hielt er über 100 Seminare, bevor er zum Pastor ordiniert wurde. Er leitet hauptamtlich das Christus Centrum Limburg und wirkt seit über 20 Jahren als Mentor und Coach für Organisationen, Ehepaare und Einzelpersonen. Er ist gefragter Vortragsredner und Referent auf Seminaren im In- und Ausland. Auch in seiner eigenen Familie mit drei Kindern lebt er „Quality Time“.

- › **Beliebter Referent im In- und Ausland**
(steht für Vorträge und Lesungen zur Verfügung)
- › **Wirtschaft meets Spiritualität – ein Pastor,**
der aus der Wirtschaft kam, vereint beide Welten
- › **Der erste Ratgeber zum neuen Trendthema**
„Quality Time“



Bernd C. Trümper

Quality Time

ca. 200 Seiten, gebunden mit SU

19,99 [D] / 20,59 [A]

ISBN: 978-3-86470-215-0

erscheint am
15. September 2014



**QUALITY
TIME IST DAS
NEUE »NACH-
HALTIG«**



9 783864 702150