

GUNTER FRANK / MAJA STORCH

Die Mañana- Kompetenz

Entspannung
als Schlüssel
zum Erfolg



PIPER

Gunter Frank / Maja Storch
Die Mañana-Kompetenz
Entspannung als Schlüssel zum Erfolg
208 Seiten. Klappenbroschur
€ 14.95 (D) / € 15.40 (A) / sFr 26.90
ISBN 978-3-492-05316-7

Die Revolution der Work-Life-Balance

Unser Leben ist voller Aktivitäten und Termine. Job, Familie und Freizeit bringen wir unter einen Hut – und fühlen uns trotzdem so seltsam leer. Anhand neuer Erkenntnisse aus Neuropsychologie und Medizin zeigen Maja Storch und Gunter Frank: Nicht auf das Abhaken perfekt geplanter Work- und Life-Aktivitäten kommt es an. Wir müssen lernen, locker zu lassen. Wir müssen wieder spüren, was wir tun und wirklich brauchen. Mañana-Kompetenz ist die Kompetenz der Zukunft. Damit beides gelingt: ein erfolgreiches *und* zufriedenes Leben.

Maja Storch ist promovierte Psychologin, Psychoanalytikerin und Sachbuchautorin. Sie ist Projektleiterin an der Universität Zürich und Inhaberin des Instituts für Selbstmanagement und Motivation Zürich ISMZ. www.majastorch.de

Gunter Frank ist ärztlicher Leiter des Heidelberger Präventions- und Gesundheitsnetzes sowie Dozent an der Business School St. Gallen. Sein Arbeitsschwerpunkt ist die Stress- und Ernährungsmedizin. Er ist Autor viel beachteter Sachbücher. www.gunterfrank.de

Mehr zu Autoren und Büchern, sowie Bestellungen unter:
www.piper.de