



Lutz Urban / Christian Marx

David, Emily und der ganz normale Wahnsinn

Der Work-Life-Balance-Roman

187 Seiten, Hardcover

18,00 € (D), 18,90 € (A)

ISBN: 978-3-96251-028-2

Dienstag, 13. November 2018

Einzigartiger Ratgeber in Romanform

Arbeiten am Limit ist für viele Realität, so wie für David, der sich nur noch gestresst und ausgelaugt fühlt. In seinem Alltag ist er einem stetig wachsenden Leistungsdruck ausgesetzt, dem er erfolgreich begegnen möchte. Doch die Energie und Leichtigkeit seiner beruflichen Anfangsjahre scheinen verschwunden zu sein.

Der Work-Life-Balance-Roman des Autorenduos Urban und Marx lädt dazu ein, die Romanfigur David auf seinem Weg zu den wesentlichen Kernkompetenzen, die es braucht, um den immer komplexer werdenden Alltag einer Führungskraft zu meistern, zu begleiten. Klare und einfach nachzuvollziehende Übungen und Anleitungen sowie ein kostenloser Online-Ressourcenbereich bringen Ihnen den Flow wieder. Dieser Roman ist spannend erzählt, realitätsnah und enthält sofort umsetzbare Impulse.

„Ich habe das Buch an einem Abend verschlungen! Viele Manager werden sich in David wiederfinden und verblüfft sein, wie gut sie selbst getroffen sind.“ Uwe Ehrhorn, Unternehmer/Träger Ludwig-Erhard-Preis

Die Autoren

Lutz Urban ist Gründer von flowlife, Flow Business und der Flow Coaching Academy in Berlin. Er ist Deutschlands führender Experte für die praktische Anwendung des Flow-Prinzips. Die Arbeit von Lutz Urban wird offiziell empfohlen durch Prof. Dr. Mihály Csíkszentmihályi, dem Begründer der Flow-Wissenschaften. Seine Kunden sind u.a. Volkswagen und Samsung.

Christian Marx ist Mitbegründer der Flow Coaching Academy und Leiter von flowlife-Coaching. Zu seinen Kunden zählen viel Konzerne sowie mittelständische Unternehmen und Non-Profit-Organisationen. Sein Ansatz ist holistisch: Emotionale, körperliche, geistige, intuitive und spirituelle Ebenen werden genutzt und kontextbezogen zusammengeführt.

Frankfurter Allgemeine Buch publiziert Wissen für Fach- und Führungskräfte mit den Schwerpunkten Management, Job & Karriere, Finanzen und Kommunikation. Weitere spannende und informative Titel finden Sie unter www.fazbuch.de. Mehr Wissen mit Frankfurter Allgemeine Buch!

Kontakt: Bianca Labitzke, Frankfurter Allgemeine Buch, Frankenallee 71–81, 60327 Frankfurt am Main
Telefon (069) 7501-4450 • Telefax (069) 7501-4460 • E-Mail bianca.labitzke@fazbuch.de

Lutz Urban Christian Marx

DAVID, EMILY UND DER GANZ NORMALE WAHNSINN

Lutz Urban Christian Marx

DAVID, EMILY UND DER GANZ NORMALE WAHNSINN

Der Work-Life-Balance-Roman

Frankfurter Allgemeine Buch

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Frankfurter Allgemeine Buch

© FAZIT Communication GmbH
Frankfurter Allgemeine Buch
Frankenallee 71 – 81
60327 Frankfurt am Main

Umschlag: Christina Hucke, Frankfurt am Main
Titelillustrationen: © shutterstock/jesadaphorn
Satz: Uwe Adam, Freigericht, www.adam-grafik.de
Druck: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany

1. Auflage, Frankfurt am Main 2018
ISBN 978-3-96251-028-2

Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, vorbehalten.

Inhalt

Vorwort	7
Epilog: Die alte Kommode	9
TEIL 1: Atmen	11
TEIL: 2: Distanz schaffen	47
TEIL: 3: Verstehen	77
TEIL: 4: Räume gestalten	95
TEIL: 5: Klarheit	131
TEIL: 6: Nachhaltige Veränderungen	161
Weitere Unterstützung	183
Die Autoren	186