

**Simone Janson (Hrsg.)**

# PERSONAL DETOX



**Fokus Klarheit Konzentration lernen, Nein sagen  
ohne Schuldgefühl, Ängste überwinden,  
Zeitmanagement emotionale Intelligenz Resilienz  
trainieren, Ziele erreichen**

# Personal Detox

Fokus Klarheit Konzentration lernen, Nein sagen ohne Schuldgefühl, Ängste überwinden, Zeitmanagement emotionale Intelligenz Resilienz trainieren, Ziele erreichen

*Simone Janson (Hrsg.)*

Erschienen bei Best of HR – Berufebilder.de®

# Inhaltsverzeichnis

## [Impressum](#)

[Einleitung: So unterstützt Sie dieses Buch](#)

[AddOn, Pressestimmen und Kundenmeinungen](#)

[Inhalt des Buches](#)

[Aufbau und Struktur des Buches](#)

[Infos nach Wunsch und Zusatzmaterial zum Buch!](#)

[Persönliche eBooks und eKurse](#)

[Interim Manager als Ersatz für überlastete und kranke Führungskräfte: Wenn Auszeit das Unternehmen beflügelt // Von Manfred Faber](#)

[Digital Detox: 10 Schritte zur Social-Media-Diät // Von Martin Geiger](#)

[Introvertiert, Extrovertiert: Alltagsstress und Großraumbüros // Von Dr. Sylvia Loehken](#)

[Digital Detox und Mentales Fasten: 9 Tipps fürs Abschalten // Von Simone Janson](#)

[Powernapping – Perfekte Arbeits-Schlafumgebung: 2 X 11 Tipps zur Entspannung im Büro // Von Simone Janson](#)

[Schneller besser effizienter durch Daten sammeln: Selbstoptimierung gegen digitale Überforderung // Von Simone Janson](#)

[Achtsamkeit und Meditation in der Digitalisierung: Mehr Konzentration und Informationsverarbeitung // Von Michael Lubomirski](#)

[Angst vor der Internetsucht: Warum abschalten keine Lösung ist // Von Simone Janson](#)

[Besser schlafen mit Kneipp: 5 Tipps für gesunde Nachtruhe // Von Simone Janson](#)

[Schlaf als Mittel gegen Depression und Unzufriedenheit: 5 Tipps für mehr Spaß im Leben // Von Dr. Chris Winter](#)

[Neue Fähigkeiten für das Digitale Zeitalter: Fehler machen, Spaß haben, abschalten! // Von Simone Janson](#)

[Zeitmanagement & Nein-Sagen als Führungskraft: Der Dumme delegiert schlecht // Von Klaus Schuster](#)

[Zeitraubende Gespräche vermeiden: Freundlich, aber bestimmt Distanz herstellen // Von Simone Janson](#)

[Aufmerksamkeit Konzentration Fokus: Wie man sein Leben entschleunigt // Von Jake Knapp](#)

## [Schlusswort](#)

## [Autoren-Übersicht](#)

[Manfred Faber](#)

[Martin Geiger](#)

[Dr. Sylvia Löhken](#)

[Michael Lubomirski](#)

[Dr. Chris Winter](#)

[Klaus Schuster](#)

[Jake Knapp](#)

[Simone Janson](#)

[Über den Verlag Best of HR - Berufebilder.de®](#)

[Hinweise zur Übersetzung](#)

# 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: 9783965964006

ISBN der englischen eBook-Ausgabe: 9783965964013

**Deutsche Website des Verlags:** <https://berufebilder.de>

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