

Simone Janson (Hrsg.)

# Multitasking

*Alles gleichzeitig stressfrei schaffen*

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



**Plant  
Trees!**

You read, we  
donate for  
reforestation

Best of HR - Berufebilder.de®

# **Multitasking! Alles gleichzeitig stressfrei schaffen**

Disziplin lernen, emotionale Intelligenz & Resilienz trainieren, effizienter Arbeiten im Projektmanagement, 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](#)

[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](#)

## [Schlusswort](#)

## [Autoren-Übersicht](#)

[Prof. Dr. Manuel Tusch](#)

[Dr. Volker Kitz](#)

[Guido da Silva](#)

[Prof. Dr. Kira Klenke](#)

[Claudia Simon](#)

[Stephan Derr](#)

[Jake Knapp](#)

[Philip Semmelroth](#)

[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: 9783965965508

ISBN der englischen eBook-Ausgabe: 9783965965515

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

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