



Das Hörbuch zur Volkskrankheit Nummer eins „ka Zeit!“ ist da!

Bestsellerautor Dr. Bernd Hufnagl nimmt sich in seinem Ratgeber „Besser fix als fertig“, erschienen im Molden Verlag, erfolgreich und höchst praxisorientiert dem Thema „hirngerechtes Arbeiten in der Welt des Multitasking“ an. Er geht verständlich und wunderbar unterhaltsam Problemen, wie Aufmerksamkeitsdefizit, Ungeduld, Burn-out u. v. m., auf den Grund und analysiert damit verbundene Verhaltensmuster. Als stressgeplagter Zeitgenosse erkennt man sich in fast jeder Passage wieder und verfolgt jeden wertvollen Tipp, der ganz ohne erhobenen Zeigefinger nur allzu gerne angenommen wird.

Dr. Bernd Hufnagl studierte Medizin und Biologie mit den Schwerpunkten Neurobiologie, Hirnforschung und Verhaltensbiologie. Seit 2013 widmet sich der Hirnforscher und Führungskräftetrainer der Frage, welchen Einfluss die Arbeitswelt auf die Gesundheit hat. Seine Vorträge in ganz Europa führten schließlich zu dem Buch „Besser fix als fertig“, das mittlerweile in der 5. Auflage erschienen ist und von dem mehr als 10.000 Exemplare verkauft wurden. Seine praxisorientierten Tipps für Ursachenbekämpfung sowie Symptomlinderung gibt es jetzt auch als Hörbuch - gesprochen vom Autor selbst.

Dr. Bernd Hufnagl

„Dieses Buch ist für Menschen geschrieben, die für nichts mehr Zeit haben, daher war für mich die logische Konsequenz, ihnen mit meinem Wissen bestmöglich entgegenzugehen. Man kann es zwischendurch im Auto, Flugzeug oder vor dem Schlafengehen ganz einfach konsumieren und entspannt hören. Zumal das ehrliche, gesprochene Wort noch mehr Wirkung hat als ein geschriebener Text!“



Der Neurobiologe Bernd Hufnagl zeigt, was die Behauptung, nicht hirngerecht zu arbeiten, mit unseren Instinkten, „Belohnungssystemen“, aber auch mit unserer sinkenden Veränderungsbereitschaft zu tun hat. Stress und Burn-out werden leider oft undifferenziert zum Bedrohungsszenario erklärt – in der Familie, in der Schule, aber vor allem in der Arbeitswelt. Dieses Buch ist ein Plädoyer für mehr Geduld und Achtsamkeit in unserem hektischen Multitasking-Alltag. Es bietet eine neue, differenzierte Sichtweise und vergleicht die Logik der Arbeitswelt internationaler Konzerne mit der Logik unserer eigenen „Software“.

Bakk.phil. Claudia Stöckl, Ö3-Moderatorin

„Wenn Bernd Hufnagl über die Vorgänge in unserem Gehirn erzählt, ist es packend wie ein Krimi, anschaulich wie eine geführte Wanderung und immer humorvoll. Ich habe durch dieses Buch so viel gelernt! Und gleich danach die Pop-up-Funktion für meine E-Mails ausgeschaltet. Weil Bernd Hufnagl dringend dazu rät. In „Besser fix als fertig“ sind viele weitere wertvolle Tipps für den Spagat zwischen realer und digitaler Welt zu finden!“



Das Hörbuch ist erhältlich auf allen legalen Downloadplattformen und -portalen!

TITEL: Besser fix als fertig!

AUTOR & SPRECHER: Bernd Hufnagl

LABEL: HitSquad Records

Hörbuch digital - EAN: 9120006683982/9120006684019

KATALOG: 668398/668401

VERÖFFENTLICHUNGSDATUM: 19.10.2018

HitSquad

Public relations hosted by

**the
fashion
squad**