

Einleitung

Die Löwen-Liga steht für eine Welt – ähnlich der Champions League beim Fußball –, in der die Anforderungen sehr hoch sind und sogar kontinuierlich steigen. Immer mehr Menschen fragen sich, wie sie die gestiegenen Anforderungen im Job überdurchschnittlich gut meistern sollen, ohne dass hierbei das Privatleben oder die Gesundheit auf der Strecke bleiben. Viele Menschen bekommen da alles irgendwie hin, haben aber den Eindruck, oft nur noch zu funktionieren statt zu leben.

Dieses Buch handelt von zwei Löwen, die in der Löwen-Liga leben. Beide haben ähnliche Voraussetzungen: Sie sind intelligent und haben eine gute Ausbildung. Sie entwickeln sich in vielen Punkten parallel. An manchen Stellen jedoch treffen sie leicht voneinander abweichend Entscheidungen, betrachten Dinge ein wenig unterschiedlich und handeln anders als der andere Löwe. Diese kleinen Unterschiede führen im Laufe der Zeit zu sehr unterschiedlichen Ergebnissen, Erlebnissen und Erfolgen. Hierbei ist die Figur Lono keinesfalls ein völlig versagender Loser, sondern einfach jemand, der Schwierigkeiten hat, den hohen Anforderungen gerecht zu werden und dabei nicht selbst auf der Strecke zu bleiben. Lono weiß nicht, dass es einige wenige Löwen gibt, die zwar dieselben Herausforderungen haben, aber hiermit erheblich besser klarkommen. Lono wäre verblüfft, zu wissen, dass es nur ein paar relativ einfache Dinge sind, die ihn davon abhalten, erfolgreicher und ausgeglichener zu sein. Die Figur Kimba ist nicht der perfekte Überflieger, der niemals einen Fehler macht. Aber er kann immer wieder kleine Erkenntnisse erzielen, die ihm helfen,

produktiver zu sein, mehr zu schaffen in kürzerer Zeit, sein Stressniveau zu reduzieren, mehr Zeit für seine Familie zu haben und seine Gesundheit zu verbessern.

Auch wenn die Geschichte von Löwen handelt, so beziehen sich konkrete Angaben (beispielsweise wie viel man täglich trinken soll) natürlich auf den Menschen. Die Tipps sind keinesfalls tierärztliche Empfehlungen. Die Autoren sind Experten zu den Themenkomplexen Führung, Burnout und Stressregulierung (Peter Buchenau) einerseits und das Themengebiet sowie der Erhöhung der Umsetzungsquote von Entwicklungsmaßnahmen (Zach Davis). Ein paar Male schlüpfen sie im Text in Rollen und nennen sich Zach Löwis und Peter Löwenau. Beide sind Ratgeber und Experten auf ihrem jeweiligen Fachgebiet. Die beiden Autoren haben ihr Wissen gebündelt und in die Geschichte von Lono und Kimba zahlreiche Strategien zu einem ganzheitlichen Ansatz für mehr Lebenserfolg und Zufriedenheit integriert.

Begleiten Sie Lono und Kimba auf ihrem Lebensweg in der Löwen-Liga und lernen Sie dabei für sich selbst einfache Strategien für mehr Erfolg in allen Lebensbereichen, eine höhere Produktivität und ein geringes Stressniveau bei guter Gesundheit!



Die Löwen-Liga

Tierisch leicht zu mehr Produktivität und weniger Stress

Buchenau, P.; Davis, Z.

2016, XI, 192 S. 51 Abb., Softcover

ISBN: 978-3-658-12406-9