

17.09.2010  
von Agatha Krempleski  
Motivationsschub: Buchtipps im September

### **Aus dem Quark kommen**

**Deine Motivation hängt durch - aber die Bachelor-Arbeit will noch geschrieben werden? Mit den Buchtipps des Monats schlägst du gleich zwei Fliegen mit einer Klappe: Erst baust du deine Motivation auf, dann gehts ans strukturierte Arbeiten schreiben - und am Ende erfährst du, wie die Zukunft der Arbeitswelt aussieht.**

#### **Matthias Herzog: Spitze sein, wenn's drauf ankommt!**



"Wer was leisten will, braucht keine Pausen", "Sport ist Mord" und "Für gesunde Ernährung hab ich keine Zeit" - läuft man mit diesen Einstellungen zu Höchstform auf? "Nein", sagt Matthias Herzog. In "Spitze sein, wenn's drauf ankommt" erklärt der Wirtschaftsingenieur, was echten Erfolg ausmacht. Ausgeglichene Lebensweise und Übungen wie die "Denkmütze" sorgen für kurzfristige Entspannung. Außerdem gibt es Tipps, wie du dein Konzentrationsvermögen steigerst ("den Kopf vom Körper ablenken") oder wie du dein Ziel im Auge behältst. Und sollte doch mal etwas nicht klappen: Die vielen Sportler-Interviews motivieren dich bestimmt zum Durchhalten - die haben es schließlich auch an die Spitze geschafft.

Haufe 2010, 264 Seiten. 19,80 Euro.  
ISBN-13: 9783648005675

<http://www.e-fellows.net/show/detail.php/21427>

 **e-fellows.net**   
Das Online-Stipendium & Karrierenetzwerk  
**17. September 2010**