



## Die 50 Gebote der Produktivität

**Erfolgreich lernen und arbeiten.  
Alles, was man braucht.**

**Motivation, Konzentration und Zeitmanagement** sind ein Dauerthema im Studium und Berufsalltag. Nach der Bologna-Reform ächzen **Studenten** unter der Arbeitsbelastung, die Krise ließ den Leistungsdruck unter **Young Professionals** steigen. „Schluss damit!“, mahnt Martin Krengel. Viele Sorgen sind vollkommen unnötig – wenn man die richtigen Methoden kennt.

Deswegen hat Krengel ein praktisches Handbuch entwickelt, in denen die wichtigsten Fakten, Methoden und Konzepte für persönliche Produktivität kompakt dargestellt sind: „Alles, was man braucht, um erfolgreicher und zufriedener zu arbeiten“, verspricht er. Tatsächlich überzeugt das Buch durch seine anschaulich-prägnanten Darstellungen und klare Strukturierung in fünf Kernthemen: **Selbstcoaching** und **Motivation** liefern die Richtung und Grundenergie für das Handeln. **Zeitmanagement-** und **Konzentrationstechniken** helfen, seine Ziele auch umzusetzen. Die **Organisation** fördert diesen Prozess und ermöglicht klares Denken.

Vor allem überrascht der Ratgeber aber durch seine humorvolle und **unkonventionelle** Art: Ob als **Inspirationsquelle** oder **Schritt-für-Schritt** Coaching, die Goldenen Regeln enthalten manch überraschende Gedanken und neue Konzepte, die richtig Lust machen, etwas an seiner Effizienz zu ändern. So geben die „**Lebensbatterien**“ eine hilfreiche Orientierung für die Work-Life-Balance-Gestaltung und mit dem „Progress-o-Meter“ kann man sich langfristig zuverlässig motivieren.

**Fazit:** Hier findet jeder etwas Motivierendes, Inspirierendes, Bewährtes. Ein **Methoden-Lexikon**, das in keinem Bücherregal fehlen sollte. Empfehlenswert für alle Ehrgeizigen und Chaoten, für Studenten und Young Professionals, aber auch anspornend für Fortgeschrittene.

**Autor:** Martin Krengel schloss zwei Studiengänge mit Auszeichnung ab, ist Autor und Dozent für Zeit- und Stressmanagement, Lese- und Lerntechniken an verschiedenen Universitäten deutschlandweit. Frustriert von der Praxisferne und Oberlehrerhaftigkeit der meisten Ratgeber entwickelte er eigene Konzepte speziell für Studenten und Berufseinsteiger.

**Bibliografische Angaben:** Martin Krengel: Die Golden Rules. Erfolgreich lernen und arbeiten: Alles, was man braucht. Eazybookz, 4.Auflage, Berlin, 2013, ISBN: 978-3-941193-444, 15,95 Euro

**Autorenkontakt:** Martin Krengel, [Martin@studienstrategie.de](mailto:Martin@studienstrategie.de), 0163 733 24 95