

PRESSEMITTEILUNG



Neuerscheinung: „Masterplan Zeit – Die besten Strategien für mehr Produktivität und Lebensqualität“ von Bernhard Metzger

2501-B-BM

Zeit neu denken – fundiert, praxisnah, alltagstauglich

Mit *Masterplan Zeit – Die besten Strategien für mehr Produktivität und Lebensqualität* veröffentlicht Bernhard Metzger einen kompakten Leitfaden für modernes Selbstmanagement. Das Buch vermittelt praxisbewährte Ansätze, um Zeit wirksam zu nutzen, Klarheit zu schaffen und produktiv zu bleiben – besonders relevant im Kontext von Homeoffice, digitalem Wandel und steigender Arbeitsverdichtung.

Inning, März 2025 – In einer Arbeitswelt, die von Dynamik, Informationsflut und ständiger Verfügbarkeit geprägt ist, gewinnt strukturiertes Zeitmanagement zunehmend an Bedeutung – besonders im Homeoffice, wo klare Grenzen zwischen Arbeit und Privatleben oft verschwimmen. Mit seinem neuen Buch *Masterplan Zeit* liefert Bernhard Metzger einen fundierten, anwendungsorientierten Leitfaden für alle, die ihre Zeit bewusst und effizient gestalten möchten. *Masterplan Zeit* vermittelt einen ganzheitlichen Ansatz zur Selbstorganisation und Zeitsteuerung – abgestimmt auf die Anforderungen mobiler, hybrider und digitaler Arbeitsmodelle. Das Buch richtet sich an Fach- und Führungskräfte, Selbstständige und ambitionierte Berufstätige ebenso wie an Privatpersonen, die Klarheit in ihren Alltag bringen und mehr Raum für das Wesentliche schaffen möchten.



Im Zentrum stehen **21 erprobte Methoden des Zeitmanagements**, die praxisnah und strukturiert aufbereitet sind. Dazu zählen unter anderem die **ALPEN-Methode**, das **Eisenhower-Prinzip**, die **ABC-Analyse**, das **Pareto-Prinzip (80/20-Regel)**, **Timeboxing**, die **60:40-Regel** sowie Strategien zur **Priorisierung**, **Wochen- und Tagesplanung**, zum **Umgang mit Zeitdieben** und zur **digitalen Effizienzsteigerung**.

„Effektives Zeitmanagement beginnt mit Klarheit über das, was wirklich zählt – nicht mit der nächsten To-do-Liste“, so Metzger.

Das Werk bietet kompakte Strategien und strukturierte Tools, um Ablenkungen zu reduzieren, Überforderung zu vermeiden und persönliche Wirksamkeit zu steigern. Leserinnen und Leser erhalten einen umsetzbaren Masterplan, der gleichermaßen Orientierung wie Flexibilität bietet – im Büro, im Homeoffice oder unterwegs.

Über den Autor:



Dipl.-Ing. (FH) Bernhard Metzger verfügt über mehr als 35 Jahre Erfahrung in der Baupraxis und zählt zu den anerkannten Fachleuten in der deutschen Bau- und Immobilienwirtschaft. Nach dem Studium des Bauingenieurwesens an der Fachhochschule München war er in leitenden Positionen in Planung, Projektentwicklung und Bauausführung tätig. Darüber hinaus ist er als Autor und Herausgeber zahlreicher Fachbücher bekannt. Seine Werke zeichnen sich durch fachliche Tiefe, klare Struktur und einen hohen Praxisbezug aus.

Bernhard Metzger ist Gründer und Betreiber der Onlineplattform **BuiltSmart Hub**, einem der führenden deutschsprachigen Fachportale für Innovationen, Technologien und digitale Transformation im Bauwesen. Er berät Unternehmen in den Bereichen **Strategie, Effizienzsteigerung, Digitalisierung, Künstliche Intelligenz (KI)** und **Robotik** und ist ein gefragter **Impulsgeber** für Innovation und Transformation im Bauwesen.

Sein Anspruch: Wissen praxisnah vermitteln, Strukturen verbessern und Innovationen im Bauwesen konsequent vorantreiben.

Buchinformationen:

Titel:	Masterplan Zeit - Die besten Strategien für mehr Produktivität und Lebensqualität		
Autor:	Bernhard Metzger		
Verlag:	tredition		
Format:	Taschenbuch / E-Book		
Umfang:	202 Seiten		
Erscheinung:	März 2025		
Buchtyp:	Softcover	Hardcover	E-Book
ISBN:	978-3-384-52944-2	978-3-384-52945-9	978-3-384-52946-6
Preis:	25,99 €	32,99 €	19,99 €

Pressekontakt:

Bernhard Metzger

E-Mail: info@built-smart-hub.com | Web: www.built-smart-hub.com | Shop: [Masterplan Zeit](#)