

„Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.“

Lucius Annaeus Seneca



Machen Sie den wichtigsten Menschen Ihres Lebens ein ganz besonderes Geschenk:  
Lesen Sie  
„Quality Time“!

# Ein Buch für unsere Zeit!

# Ein Buch für Sie!

## Qt hilft Ihnen...

- **sich ganz neu in den eigenen Partner zu verlieben und die Schmetterlinge im Bauch nie wieder zu verlieren.** Die, die gerade durch eine Beziehungskrise gehen, werden die Chance haben, das Ruder nicht nur herumzureißen, sondern einander ganz neu zu entdecken, zu achten und zu lieben. Die, die ohnehin auf einem guten Weg sind, werden einander mit neuen Augen erkennen und mit dem Besseren das Gute toppen und das über Jahrzehnte hinweg in einer fantastischen Beziehung.
- **den eigenen Kindern (auch wenn diese bereits erwachsen sind) der beste Freund zu werden und diese Freundschaft ein Leben lang zu genießen.** Sie finden hier praxiserprobte Tipps, Ideen und Möglichkeiten, die Ihnen helfen werden, verpassten Gelegenheiten nicht länger nachzutrauern, sondern von hier neu zu starten und die Beziehung zu Ihrem Kind proaktiv zu gestalten.
- **die eigenen Eltern ganz neu kennenzulernen und eine tiefe Freundschaft aufzubauen.** Sie lernen Wege, verfahrenere Beziehungen zu den eigenen Eltern wieder heil und schön werden zu lassen. Es geht darum, mit den beiden Menschen, denen Sie Ihr Leben verdanken, die Zeit, die Ihnen noch bleibt, bewusst zu genießen.
- **ein Familienleben zu gestalten, das den Namen "Leben" auch verdient.** Steigen Sie aus, aus dem reaktiven Lebensstil, der niemanden wirklich zufrieden stellt. Finden Sie heraus, welche der zahlreichen Methoden, Events, Ideen und kreativen Gedanken für Sie und Ihre Familie passen und entwickeln Sie ganz neue, einzigartige Möglichkeiten, Ihre Familie zu dem zu machen, was sie sein soll: Ein Ort, an dem man gerne ist, wo man Bestätigung, Annahme, Liebe und Respekt erlebt und lebt.
- **wie Sie selbst an Ihrem Arbeitsplatz mit Chef, Kollegen und Mitarbeitern durch gelebte Qt ein völlig neues Klima und sogar eine höhere Produktivität und Zufriedenheit am Arbeitsplatz generieren können.** Auf jede der drei möglichen Ebenen wird mit Beispielen und Anregungen eingegangen.
- **sich selbst neu zu entdecken.** Sie sind wichtig. Nur wenn es Ihnen gut geht, können Sie anderen gut tun. Führen Sie Qualitätszeiten mit sich selbst ein. Lesen Sie hier, wie! Sie werden sich wundern, wie wohl sich andere Menschen in Ihrer Gegenwart fühlen, wenn es Ihnen selbst so richtig gut geht.
- **ein Leben zu führen, das frei von Bitterkeit und Misstrauen, sowie arm an Angst und Sorgen ist.** Statt dessen werden Sie erleben, wie Freude, Vertrauen und Lebensqualität zunehmen und Sie den Schatz entdecken, den gelebte Qualitätsbeziehung mit den wichtigsten Personen Ihres Lebens mit sich bringen.
- **Sie lernen, wie Sie die wichtigsten Beziehungen leben können, wenn Sie nur ein kleines Zeitbudget dafür zur Verfügung haben.**

# Das sagen Leser von „Quality Time“

Ich bin 62 Jahre alt und könnte weinen, wenn ich sehe, was ich in meinem Leben alles falsch gemacht habe. Hier sind 220 Seiten konzentriertes Beziehungs-know how, was so geschrieben ist, dass es jeder verstehen kann, weil es mit Herz, Verstand und Leidenschaft den Menschen näher gebracht wird. (Rezension von **Siegfried Ebenhoch, Amazon.de**)

---

Ich habe selten so ein geniales Buch gelesen. Es ist sehr tiefgehend, praxisnah und leicht verständlich. Der Autor schreibt, wie wichtig es ist Qualitätszeiten zu pflegen. Das Buch ist in bestimmte Kapitel eingeteilt wie QT mit Ehepartner, Kindern, Eltern, Familie, Freunden, mit beruflichen Hintergrund, mit sich selbst und Gott. Ich habe das Buch in 3 Tagen gelesen (Rezension von **Sarah Key, Amazon.de**)

---

QT gehört mit Abstand zu den wichtigsten Büchern, die ich je in meinem Leben gelesen habe. Es ist lebensverändernd. In einer medienüberfluteten Welt mit großen zeitlichen Herausforderungen schafft der Autor die Brücke zu schlagen, wie ich ein erfolgreiches Leben meistern kann und den Blick trotzdem auf das Wesentliche lenke: die Menschen die ich liebe! Neben einer erneuernden Sichtweise erklärt Herr Trümper vor allem WIE man QT in sein Leben einbauen kann. Ein wirkliches tiefgehendes und praktisches WIE. Dieses Buch wird Ehepaaren von großem Nutzen sein. .... Für mich persönlich ist "Quality Time" eine Art Gebrauchsanweisung fürs Leben. Danke Herr Trümper (**Rezension von Simone W., Welbild.de**)

---

Ich bin zwar erst etwa in der Mitte des Buches angekommen, kann aber jetzt schon sagen, dass es sich der Kauf auf alle Fälle gelohnt hat. Ich dachte, ich hätte schon "alles drauf" was "Zeitmanagement" etc. angeht. Schließlich muss man sich als Berufstätige mit Familie und Kleinkind sehr gut organisieren können. Außerdem habe ich schon einige Seminare in diesen Bereichen belegt. Aber Bernd Trümper hat mit seinen verständlichen Erklärungen teilweise ganz andere Ansätze und Theorien gefunden, die mir bislang nicht bekannt bzw. nicht bewusst waren. Ich freue mich schon auf die restlichen Seiten und wünsche allen Menschen eine gute Quality Time hier auf Erden. (Rezension von **Jeannette Fritsch, Amazon.de**)

---

Quality Time ist ein absolut wertvolles Buch für jedes Ehepaar und jede Familie und auch für diejenigen, die noch davor stehen. Es vermittelt auf leicht verständliche Art, wie wichtig es ist, eine sinnerfüllte Zeit mit dem Partner, den Kindern, Eltern, Kollegen, sich selbst oder auch mit Gott zu verbringen. Kommunikationstrainer und Pastor Bernd Trümper gibt hier anhand von vielen Beispielen und praxiserprobten Ideen, sowie eigenen Erlebnissen sehr wertvolle Antworten auf viele brennende Fragen. In diesem Buch findet mit Sicherheit jeder praktische Lösungen, die auch umsetzbar sind. Mich persönlich hat dieses Buch sehr angesprochen ... (**Sabine Schäuffle, Geschäftsführerin Shalom-Verlag**)

---

Mein Interesse an dem Buch "Quality Time" von C. Trümper entstand impulsiv aus meinem Bedürfnis eventuell meiner eigenen Hetzerei zu entkommen. Tatsächlich ist das Buch ein guter Ratgeber und regt an darüber nachzudenken wie, für was und mit wem man seine Zeit verbringt. Wenn man so wie ich, Jahrzehnte in Hetzerei verbracht hat, dann ist das Buch eine wirkliche Offenbarung und bringt einen automatisch dazu sich Zeit zu nehmen für das Wesentliche und sich selbst. Ein echter Strukturratgeber für den Alltagswahn, indem wir wahrscheinlich alle stecken. (Rezension von **Andrea Geis, Amazon.de**)

---

Sehr tiefgehendes und verständliches Buch, welches leicht in der Praxis angewendet werden kann. Dieses Buch verändert Leben! Eines der besten Bücher, das ich bisher gelesen habe! (Rezension, **Silas Wagner, Amazon.de**)

Der Autor versteht es exzellent den Leser auf eine spannende (Zeit)- Reise mitzunehmen. Verständlich und mit eigenen Lebenserfahrungen bereichert wird einem der bewusste Umgang mit unserer kostenbaren Zeit nahe gebracht. Das Buch ist "ein muss" für alle, die ihrem Leben Tiefgang verleihen möchten und bereit sind Zeit in Mitmenschen zu investieren. (Rezension von **Helmut Braun, Amazon.de**)

---

Ein mitreißend geschriebenes Buch, dabei leicht verständlich und von der ersten bis zur letzten Seite superleicht zu lesen. Ich habe es regelrecht verschlungen. Überraschend schon die Metapher auf den ersten Seiten: Ein „Firmware-Update für unsere Beziehungen“, das uns befähigt, in neuen Strukturen zu denken und zu handeln. Bernd C. Trümper versteht es, den (nicht nur männlichen!) Leser auf (noch) angenehme Art aufzurütteln und zum Handeln anzuspornen. Seine persönlichen Beispiele illustrieren auf lockere Weise die Gedankengänge und zeigen vielfache Anwendbarkeit auf. Dieses Buch wird in der Hand des mutigen Lesers wie ein Koffer mit einer ganzen Palette hilfreicher Werkzeuge sein, die ihn in die Lage versetzt, gezielt seine Beziehungen auf den unterschiedlichen Ebenen anzugehen und nachhaltig aufzuwerten. ... (Rezension von **Pastor Framo Kaltenbach, Amazon.de**)

---

Bernd C. Trümper ... beweist sich als kluger Beziehungsratgeber. Seine Ratschläge entspringen eigenen Erfahrungen mit Ehefrau, Kindern, Eltern und Freunden. Und so will er auch sein Buch verstanden wissen: Ein universelles "Firmware-Update für den Bereich Ihrer Beziehungen, der Ihre Hardware befähigen wird, in neuen Strukturen zu denken und zu handeln". ... Trümper ermutigt Sie, Ihre Beziehungen zu den wichtigsten Menschen aufzufrischen und zu intensivieren. E geht dabei weniger um die Aufarbeitung verborgener Ängste oder alter Vorwürfe als um die Wiederbelebung von Neugier, Vertrauen und Spaß im alltäglichen Miteinander. Das ist der Spirit von "Quality Time": Nicht nur mehr Zeit miteinander zu verbringen, sondern dieser Zeit gewinnbringend zu nutzen. Trümper macht Ihnen dazu viele Angebote: In der Ehe beispielsweise müssen Sie sich nicht einer leidenschaftslosen, rein rationalen Nutz-Beziehung abfinden. Erotik neu entfachen - das geht mit Geduld und Liebe, wie der Autor aus eigener Erfahrung schildert.... **Roter Reiter** - Fazit: Ein warmer und freundlicher Ratgeber. Trümper spricht so über die wichtigsten Beziehungen, wie es auch Ihr bester Freund tun würde. (Rezension von „**Roter Reiter**“ **Oliver Ibelshäuser, Amazon.de**)

---

... „**Hier ist die Antwort auf das was sie suchen**“ Ich kenne Familie Trümper persönlich und beim Lesen der Zeilen wusste ich, dass alles, was Herr Trümper hier aufzeigt, von Ihm und seiner Familie auch selbst gelebt wird. Ich kenne Herrn Trümper auch als Experten im Bereich Ziel und Zeitmanagement sehr gut. Dieses Buch kann Ihnen helfen beruflich, familiär, finanziell und auch persönlich tatsächlich Ihre Ziele zu erreichen. Genießen Sie diesen lebensnahen, richtungsweisenden und auch humorvollen Wegweiser für Ihr Leben. (**Marion Pisani, Ernährungsberaterin, Coach, Buchautorin und, Geschäftsführerin der Firma Wakeup.**)

---

Dieses Buch ist ein muss! Selten hat jemand die Dinge in Bezug auf Wertigkeit der Zeit so gut auf den Punkt gebracht wie in diesem Buch. Eine absolute Bereicherung!!! (Rezension von **Robert Tomaschek, Amazon.de**)

---

...Bernd C. Trümper schreibt authentisch und hilfreich von seinen eigenen Erfahrungen und denen seiner Familie. Dabei gibt er wertvolle Empfehlungen ab, die den Leser in Bewegung setzen. Nicht, um zu kopieren, sondern um für das eigene Leben die richtigen Schlüsse zu ziehen und es proaktiv zu gestalten. Der Autor bleibt auch nicht bei der bloßen Befolgung irgendwelcher Regeln stehen, sondern dringt tief in die Absichten des menschlichen Herzens vor....Der Autor ist zunächst Familienvater und Ehemann mit einer Leidenschaft für und einer Freude an dem Leben. Darüber hinaus ist er Pastor, Mentor, Coach, Gemeinde- und Lebensberater. All das tut er mit Motivation und Hingabe. Seine vordringliche Qualität liegt darin, den einzelnen Menschen zu sehen, nicht nur den Entwicklungsprozess als solchen. Er denkt das Leben ganzheitlich, stellt die richtigen Fragen und kommt zu wegweisenden Erkenntnissen. (**Pastor Johannes Justus, Präses des Bundes Freikirchlicher Pfingstgemeinden BFP KdÖR**).

Ich kenne Herrn Trümper schon einige Jahre. Er gehört zu den Persönlichkeiten, die sagen, was sie meinen und meinen, was sie sagen. Was Sie in diesem Buch lesen werden, ist das, was er seit vielen Jahren lebt und ausbaut. Mir ist kein vergleichbares Buch bekannt, das das Thema Qualitätszeit so praxisnah vermittelt. Bernd C. Trümper lässt uns an einem Abenteuer teilnehmen, das sein ganzes Leben verändert und unsagbar bereichert hat. Ja mehr noch, er lädt uns ein, erste Schritte auf die wichtigsten Menschen in unserem Leben zu machen und führt uns die ersten Meter sicher an der Hand, um uns dann in eine eigene, neue und reiche Beziehungskultur zu entlassen. Die von Herrn Trümper entwickelte Qt-Strategie aus diesem Buch hat schon viele Ehen und Familien gerettet und geheilt. Jahre- und jahrzehntelange Funkstille wurde beendet, Vergebung fand statt und die Generationen entdecken den Reichtum der jeweils anderen Jahrgänge: „Ein Jungbrunnen für Beziehungen!“ **(Norman Rentrop, Inhaber und Anteilseigner des Verlag für die Deutsche Wirtschaft, Autor, Unternehmer und Investor)**

---

...Ich habe das Manuskript gelesen und war doch persönlich sehr betroffen, wie sehr ich mich von vielen Dingen gefangen nehmen lasse. Pastor Bernd C. Trümper findet klare Worte, wenn es darum geht, sein Leben neu zu ordnen. Er nennt es „Quality Time“. Man könnte ihn auch „**Mister Qt**“ nennen, denn er lebt und atmet was er schreibt wie keiner sonst, den ich kenne. „**QT**“ hat vielen Paaren aus einer Krise geholfen, glückliche Familien wachsen lassen, in denen Eltern und Kindern wieder die notwendige Wertschätzung entgegengebracht wurde. „**QT**“ hat so manchen Vater mit seinem Sohn versöhnt, wertvolle Zeiten zwischen Bruder und Schwester geschaffen. Und nicht zuletzt hat so mancher seinen Weg wieder zu sich selbst und zum Sinn des Lebens gefunden. Das Buch, das Sie in Händen halten, wird Ihnen helfen, Ihren Blick und Ihre Wahrnehmung auf die richtigen Dinge im Leben zu richten. **(Prof. Dr. Jörg Knoblauch, CEO tempus. GmbH)**

---

Es steht für mich außer Frage, dass ich die Person bin, die am meisten von den Erkenntnissen meines Mannes zum Thema „Quality Time“ profitiert. Nach rund 25 Jahren Ehe, drei gemeinsamen Kindern und vielen beruflichen Herausforderungen sind wir nicht nur immer noch glücklich verheiratet, sondern glücklicher denn je. **QT** zu leben erscheint manchmal absurd, wo doch so viele andere unerledigte Dinge und andere Menschen nach unserer Zeit und Aufmerksamkeit verlangen. Es trotzdem zu tun und das Miteinander bewusst zu gestalten ist die Kunst. Wirkliches Glück entspringt nicht einem ersehnten Maß an Wohlstand, sondern gelungenen Beziehungen. Ich wünsche jedem Leser, dass er den Mut fasst, diese Impulse nicht nur zu lesen, sondern auch umzusetzen. Wenn wir lernen, unser Leben vom Ende her zu denken, sind wir erst kraftvolle Gestalter unserer Zeit hier auf Erden. **(Iris Trümper, Pastorin des Christus Centrum Limburg, Ehefrau des Autors und Mutter von drei Kindern.)**

**Bestellen Sie – gerne mit kostenfreier Signierung und gratis einem hochwertigen QT-Lesezeichen versandkostenfrei direkt beim Autor! Schreiben Sie einfach eine Email **an: [bestellung@my-qt.de](mailto:bestellung@my-qt.de)****

**Schauen Sie sich die komplette Buchlesung der Premierefeier und viele weitere Videoclips an: **Youtube - Kanal „Bernd C. Truemper“****

**Oder bei Facebook: **<https://www.facebook.com/BerndC.Truemper>****



**Mehr Infos finden Sie unter: **[www.my-qt.de](http://www.my-qt.de)****