

Frauenpower. Gelassen. Souverän.

Motivationstrainerin, Mental Coach und Keynote Speaker Antje Heimsoeth liefert mit „Frauenpower. Mentale Stärke für Frauen“ einen an weiblichen Bedürfnissen ausgerichteten Leitfaden zur persönlichen Weiterentwicklung

Rosenheim, Juni 2018. Was haben Rallyefahrerin Jutta Kleinschmidt, Tennisqueen Serena Williams und Danièle Nouy, Chefin der Bankenaufsicht bei der Europäischen Zentralbank, gemeinsam? Sie sind erfolgreiche Frauen, die in entscheidenden Momenten Nervenstärke, Zielstrebigkeit und Selbstvertrauen bewiesen haben. Kurz: Sie sind emotional und mental starke Frauen.

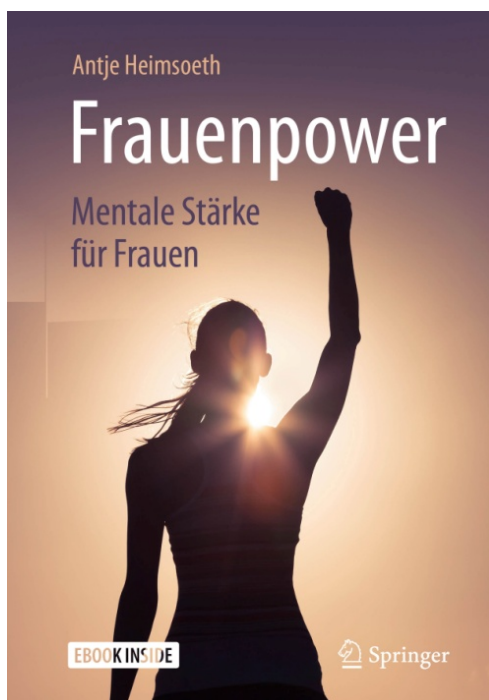
Bestsellerautorin Antje Heimsoeth, Expertin für mentale Stärke und Selbstführung, schaut mit ihrem neuen Buch „Frauenpower. Mentale Stärke für Frauen“ hinter die Kulisse erfolgreicher Frauen und liefert in 16 Kapiteln eine Blaupause für bewusstes weibliches Selbstmanagement. Ein Buch, das mitten ins Herz herrschender Debatten und Debakel trifft.

Weibliche Stolperfallen erkennen und entschärfen

Die Autorin beschäftigt sich mit weiblichen Stolperfallen wie der Selbst-Sabotage und mangelndem Selbstvertrauen, mit unnötigen Hindernissen wie Neid, Vergleichen oder Vorverurteilungen, mit Schönheitswahn und Selbstwert. Dabei zeigt sie, wie sich förderliche Denk- und Verhaltensmuster etablieren lassen, um emotional und mental stärker zu werden. Als erfahrener Mental Coach gewährt Heimsoeth den Lesern Einblicke in die Gehirnforschung, erklärt Wechselwirkungen zwischen Denken und Handeln, widmet sich Fragen der persönlichen Zielsetzung und der Kommunikation. Sie beleuchtet die Wirkung des Umfelds und den Umgang mit eigenen Stärken, regt zur Selbstreflexion an und weist Wege in die Souveränität.

Von den Erfahrungen erfolgreicher Frauen profitieren

In „Frauenpower“ kommen Gastautorinnen aus der Wirtschaft und dem Coaching zu Wort, die Tipps zur persönlichen Weiterentwicklung geben – offen, authentisch und informativ. Zudem nehmen Rallyefahrerin Jutta Kleinschmidt und Digitalexpertin Fränzi Kühne in Interviews Stellung zu Fragen der Führung und Selbstführung. Interviews und Gastbeiträge erweitern die Expertise der Autorin um weitere Perspektiven und liefern den Lesern interessante Ansätze für den eigenen Alltag. Heimsoeth macht mit diesem Buch Frauen Mut, ihr Potenzial voll auszuschöpfen und Veränderungen nicht zu scheuen – denn sie sind der erste Schritt zur Weiterentwicklung.



Zum Buch

Antje Heimsoeth

Frauenpower: Mentale Stärke für Frauen

265 Seiten

ISBN: 978-3-658-20430-3

Verlag Springer Gabler

Preis: 19,99 Euro

EBook inside.

Weitere Infos: <https://antje-heimsoeth.com/shop-buecher-und-mehr/frauenpower-mentale-staerken-fuer-frauen/>

Ansichtsexemplar erwünscht? Bitte kontaktieren Sie:

Heimsoeth Academy, Antje Heimsoeth
Wendelsteinstr. 9b
D – 83026 Rosenheim

Mobil +49 (0) 171 6163194
info@antje-heimsoeth.de



Über die Autorin

Antje Heimsoeth, Jahrgang 1964, ist Dipl. Ing. (FH). Als Gründerin und Geschäftsführerin des Instituts für Business- und Sport Coaching, Heimsoeth Academy, trainiert Antje Heimsoeth Top-Führungskräfte aus der Wirtschaft, Vorstände und Unternehmer. Antje Heimsoeth gehört zu den bekanntesten Mental Coaches und Vortragsrednern im deutschsprachigen Raum. Ihre Erfahrung mit internationalen Konzernen und traditionsreichen Mittelständlern wie Adidas, BMW Group, Axis Communications GmbH, AIDA, Lufthansa Technik AG, apetito, Tecan Trading AG, Roche, Bundesministerium für Bildung und Forschung, Sparkasse Vogtland, Ferrero, HypoVereinsbank UniCredit, Bundesinstitut für Berufsbildung (BIBB), IHK Region Stuttgart, msg services ag, CarGarantie, Otto Group, ABC Breast Care GmbH sowie zahlreichen internationalen Spitzensportlern – in ihrem Klientenkreis befinden sich zahlreiche Olympiasieger und Weltmeister, Profi-Teams und Bundestrainer machen sie zu einer begehrten Keynote-Rednerin mit mentalem Olympiafaktor: Go for Gold! Die ausgebildete Ingenieurin - sie studierte Geodäsie -, ehemalige Leistungssportlerin, Unternehmerin, 8-fache Buchautorin und Hochschullehrbeauftragte ist internationale Expertin für Mentale Stärke, Spitzenleistung, Veränderung, Erfolg, Erfolgsfaktor Führungspersönlichkeit, Glück im Job, Motivation & Selbstführung.

Sie wurde als „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ und Top 100 Erfolgstrainer ausgezeichnet. Bei Managern und Medien gilt sie als „renommierteste Motivationstrainerin Deutschlands“ (FOCUS).

Mit ihrer Expertise geht sie auch auf Sendung bei Fernsehsendern wie RTL Aktuell, n-tv, Sky, BR, nrw.tv, Hamburg1 und RFO, in Zeitungen wie F.A.Z., WELT und WELT AM SONNTAG sowie bei Radiosendern wie Bayern 3 – Frühaufdreher, Sport1, BR und ManagementRadio.

Infos unter www.heimsoeth-academy.com, www.antje-heimsoeth.com