

Frauen, nutzt die Macht der Gedanken

Ein Ratgeber für mehr mentale Stärke in Leben und Beruf

Rosenheim – Sie gehört zu den führenden Mental Coaches Deutschlands, trainiert Manager und Führungskräfte bei Firmen wie BMW, Otto Group oder Lufthansa, Athleten und Profiteams. Sie hat zum Beispiel die Frauenfußballtrainerin Angelika Kirsch im Mentaltraining geschult. Die Rosenheimerin Antje Heimsoeth ist zudem als Rednerin tätig und hat mehrere Bücher über Mentaltraining verfasst. Ihr neuester Ratgeber richtet sich an die weibliche Leserschaft: In „Frauenpower – Mentale Stärke für Frauen“ lässt sie erfolgreiche Geschlechtsgenossinnen wie Fränzi Kühne, Deutschlands jüngste Aufsichtsrätin bei der Freenet AG, oder Motorsportlerin Jutta Kleinschmidt erzählen,



Antje Heimsoeth

FOTO RE

welch zentrale Rolle der Kopf spielt: im Leben, im Sport und im Beruf.

Heimsoeths Buch liefert Impulse aus der Praxis, um Visionen zu entwickeln, sich erreichbare Ziele zu stecken. Sie setzt dabei auf die Arbeit am Selbstwertgefühl, den eigenen Stärken und Werten

sowie Emotionsmanagement – also zu lernen, konstruktiv mit Gefühlen umzugehen. Eine Fülle von Übungen und Anregungen macht „Frauenpower“ zu einem Praxisbuch, das auch Themen wie den Schlankeits- und Schönheitswahn aufgreift. Heimsoeth macht Frauen Mut, ihrer Berufung zu folgen, und führt der Leserin die Macht der Gedanken vor Augen. Ein Buch für Leserinnen, „die ihr Potenzial voll ausschöpfen, selbstbewusst und mental stark sein möchten“, das immer wieder zur Hand genommen werden kann.

Antje Heimsoeth: „Frauenpower – Mentale Stärke für Frauen“ (mit E-Book), Springer Fachmedien, Wiesbaden 2018. ISBN: 978-3-658-20430-3.

sen