



Katrin Bringmann

Die Midlife-Chance

Die Mut-Strategie für die Mitte des Lebens. Neue Herausforderungen, neues Selbstbewusstsein, neues Glück

ca. 176 Seiten, ca. 20 Abbildungen

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-107-1

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

Was fange ich mit dem Rest meines Lebens an? Eine Frage, die sich viele Frauen um die 50 stellen. Immer mehr von ihnen wagen es, den Reset-Knopf zu drücken und ihrem Leben eine Wende zu geben. Richtig so, sagt Trainerin und Karrierecoach Katrin Bringmann, denn 50 ist längst nicht der Anfang vom Ende. In ihrem Buch zeigt sie Wege und Techniken auf, sich selbst zu betrachten und zu hinterfragen. Ihre wichtigste Botschaft dabei: Werft eure Ängste über Bord und nutzt euer Potential und die Chance auf ein Leben voller Selbstvertrauen, Optimismus und Energie.

Aus dem Inhalt:

- Leben ist Veränderung
- Menopause = Midlife-Crisis?
- Midlife-Küche
- Midlife-Sport
- Kinder aus dem Haus – Lebensaufgabe weg?
- Wo stehst du? Wo willst du hin?
- Bye, bye, Komfortzone: Just do it!

Die Autorin

Katrin Bringmann ist Trainerin, Karrierecoach, Speakerin und Inhaberin des Trainingsinstituts neustart//wissen.verstehen.verändern in Berlin. Sie ist Produktivitäts- und Lernexpertin und berät als Karrierecoach insbesondere Frauen, die den Wiedereinstieg ins Berufsleben oder einen neuen Karriereschritt planen. Die 50-jährige Mutter zweier Kinder hat sich selbst auch schon gefragt, was ihr die zweite Lebenshälfte bringen wird – blickt jetzt aber voller Neugier, Freude und Power in die Zukunft.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!

Interview mit Katrin Bringmann

1. Was hat Sie auf die Idee gebracht, das Buch „Die Midlife-Chance“ zu schreiben?

Ich beschäftige mich seit ich Mitte 40 bin mit dem Thema „Lebensmitte“ und was da noch so kommen mag. Ich habe selbst mit der Zahl 50 zu kämpfen gehabt, als sie immer näher rückte und habe mir dann gedacht: Warum machst du dir eigentlich so einen Stress? Du hast vieles erreicht im Leben und kannst im Prinzip ganz entspannt auf deine zweite Lebenshälfte schauen. Dennoch habe ich mir viele Gedanken gemacht und habe dann ein wenig recherchiert: Was passiert eigentlich genau mit unserem Körper in der Lebensmitte? Was machen die Wechseljahre mit uns und wie gehen wir mit diesem Tabu-Thema um? Wie können wir noch lange aktiv und fit durchs Leben gehen – bzw. welche Faktoren genau sind es, die lebensverlängernd wirken? Was bewirkt der Östrogenmangel eigentlich genau – außer Hitzewallungen und Schlafstörungen? Und dann natürlich: was tun mit der Partnerschaft, jetzt, da die Kinder langsam das Nest verlassen? Wie sieht's mit Sex in der zweiten Lebenshälfte aus – was läuft da? Und was die Karriere angeht: Welche Chancen habe ich beruflich? Soll ich noch einmal richtig durchstarten mit dem, was gerade ist oder etwas völlig anderes in Angriff nehmen, was mich schon immer gereizt hat. Dies sind Fragen, die sich natürlich auch andere Frauen stellen, daher habe ich einfach mit vielen tollen Frauen zwischen 45 und 65 Interviews geführt, um zu erfahren: Wie ticken denn die so? Beschäftigen sie die gleichen Fragen, kämpfen sie mit denselben Zweifeln? Und worauf freuen sie sich in der zweiten Lebenshälfte? Die Antworten sowie meine Rechercheergebnisse habe ich in meinem Buch „Die Midlife-Chance“ zusammengetragen – und auch ein bisschen aus dem Nähkästchen geplaudert...



2. Was steckt hinter dem Begriff „Midlife-Chance“? Was ist damit gemeint und an wen richtet er sich?

In dem Begriff „Midlife Chance“ ist vor allem der Begriff „Chance“ wichtig: Welche Chancen bieten sich ab der Lebensmitte, also mit ca. 50 noch? Mit welchen Veränderungen gehen wir um und was machen diese mit uns? In der Mitte des Lebens wird vielen Frauen klar: Mist, ich hätte immer so gern XY gemacht – aber jetzt bin ich schon fast 50, nun ist es zu spät. Doch das stimmt nicht – und genau mit diesem Klischee möchte ich aufräumen: Viele Dinge lassen sich auch jenseits der 50 noch in Angriff nehmen und zwar mit viel Elan und Erfolg! Schließlich ist einer der vielen Vorteile von uns Frauen „in den besten Jahren“, dass wir gelassener sind, wissen, was wir können und worauf wir stolz sein dürfen – und vor allem haben wir die Freiheit, uns nicht mehr vermeintlich nach anderen richten zu müssen: den Kindern, der Familie, dem Partner, der Chefin. Wir sehen: Ich bin selbst für das verantwortlich, was da noch kommt und gehe jetzt meinen eigenen Weg. Im Buch kommen tolle Powerfrauen zu Wort, die das Ruder herumgerissen haben und nun genau das Leben leben, das sie sich erträumt haben. Es richtet sich also an Frauen zwischen 45 und 65, die ein wenig „Be-Stärkung“ und Inspiration für die Zeit, die da auf uns zukommt.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!

3. Viele Frauen erleben die Zeit um ihren 50. Geburtstag herum als Krise – als Midlife-Crisis. Kinder aus dem Haus, Wechseljahre vor der Tür: für die meisten sind das Anzeichen dafür, dass es nun bergab geht und das aufregende, tatkräftige Leben vorbei ist. Was raten Sie all denen, die so empfinden?

Zunächst einmal sich klar machen: Es geht eben NICHT bergab, im Gegenteil: Jetzt geht's erst richtig los! Denn die Kraft, die in der Lebensmitte entstehen kann – trotz Wechseljahre, Empty Nest und vielleicht einiger privater oder beruflicher Tiefschläge – ist enorm. Das haben mir viele Frauen erzählt. Natürlich geht es auch darum, einmal innezuhalten, sich mehr um sich selbst und vor allem die eigene innere Entwicklung zu kümmern, aber auch um versteckte Wünsche, Neigungen oder Träume: Jetzt ist die Zeit reif, die Heldin im eigenen Film zu sein. Und dazu rate ich: Nimm dir diese Zeit, lass dich auf Übungen und Anregungen im Buch ein, wer weiß, wohin das führt? Und vor allem: Versuche, nicht in die Mainstream-Negativschleife zu geraten. Vieles am Thema Wechseljahre zum Beispiel ist aufgebauscht und trifft längst nicht auf alle Frauen zu. Und echte Schönheit kommt von innen – das wissen wir doch 😊.

4. Wie erleben Sie ganz persönlich Ihre zweite Lebenshälfte? Welche Vorteile bzw. Chancen bringt sie – im Vergleich zur ersten Lebenshälfte – mit sich?

Da meine Kinder bereits drauf und dran sind, das elterliche Haus zu verlassen und sicher auf eigenen Beinen stehen, erlebe ich gerade eine ganz neue Freiheit: mehr Zeit für das Wesentliche und die Dinge, die mir wirklich etwas bedeuten. In der Rushhour des Lebens – also im beruflichen Karriereaufbau und mit kleinen Kindern – kam ich viel zu wenig dazu, Dinge für mich selbst zu machen und hatte sehr hohe Erwartungen und Ansprüche, dass das alles zusammen klappt. Nun gehe ich zum Beispiel mit dem Thema Älterwerden wesentlich entspannter um, ich tausche ich mit vielen anderen Frauen aus und genau das ist es, das Freude macht: die lebhaftige Kommunikation mit anderen Frauen und natürlich Männern. 😊
Natürlich machte mir zunächst der körperlichen Veränderungen, die das Alter so mit sich bringen, ganz schön Kopfzerbrechen – doch warum eigentlich? Mein Geist, meine Seele und meine Art und Ausstrahlung hat doch nichts mit glatter Haut und makellosen Beinen zu tun. Und genau an diesen Gedanken sollten wir uns schnellstens gewöhnen. Essentiell sind doch vielmehr unsere innere Entwicklung und die innere Reife. Indem wir tiefer in die Gegenwart eintauchen, zum Beispiel durch Meditation zur Ruhe kommen, wird uns das gelingen: dankbar sein für das, was schon gelaufen ist und weiterhin das Staunen und Lernen nicht vergessen – dann kann nichts passieren.

Das Interview darf (komplett oder in Auszügen) kostenfrei für Pressebeiträge und Veröffentlichungen genutzt werden. Wir freuen uns in dem Zuge über eine Buchvorstellung – gerne mit Coverabbildung und Nennung der obenstehenden bibliographischen Angaben.

Pressekontakt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG | 30130 Hannover

PR & Werbung humboldt | Telefon 0511 8550-2562 | Fax 0511 8550-992562 | presse@humboldt.de

Nach erfolgter Rezension bitten wir um einen Beleg. Gerne auch digital an: presse@humboldt.de Vielen Dank!