



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]

**Erscheint am: 31.08.2019**

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.

**Die Autorin steht für Interviews zur Verfügung.**



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](mailto:presse@humboldt.de) Vielen Dank!