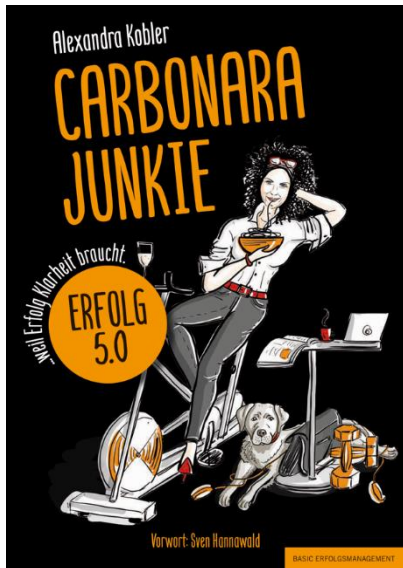


Pressemitteilung zum Buchprojekt
CARBONARA JUNKIE
Impulse für Profis und Macher



NUR Ebook ISBN 978-3-949217-26-5
Erscheinungstermin Ebook 18.04.2023

Preis 9,99 €

Buchbeschreibung

Klarheit und Mut sind das Dreamteam, aus dem Erfolg entsteht

Neben der Selbstführung braucht es vor allem Klarheit und den unbedingten Willen zu authentischen und engagierten Handeln, um erfolgreich zu sein. Erfolg 5.0.

Dieses Buch ist ein wichtiger Impulsgeber, um die kleinen und großen Herausforderungen des Alltags zu meistern, indem man sich selbst treu bleibt.

Witzig, professionell, locker, leicht und sehr individuell – mit diesen Attributen gelingt es der Autorin, ihren Erfahrungsschatz als Unternehmerin und Beraterin in einem der erfolgreichsten international tätigen Beratungsunternehmen weiterzugeben.

Ein weiterer Wissensfundus, aus dem die Autorin schöpft, ist ihre feste Verwurzelung in einem traditionellen Familienunternehmen, das sie bereits im Alter von 19 Jahren als CEO geleitet hatte.

Alexandra ist eine Frau, die Theorie und Praxis optimal verbindet. So gelingt es ihr, den Begriff Erfolg neu aufzurollen und zu definieren.

Anhand ihrer eigenen Lebensgeschichte ermöglicht sie Gedankenbrücken für ihre Leser, damit diese ihr eigenes Denken und Handeln reflektieren können, mit dem Ziel der eigenen Klarheit. Im nächsten Abschnitt verknüpft sie psychologische und wissenschaftliche Erkenntnisse zu den Themen Selbstführung und Zielerreichung und würzt sie mit Lebenslust und Leichtigkeit. Ist die Autorin selbst eine äußerst disziplinierte Arbeiterin, frönt sie doch als „Carbonara Junkie“ der Lebenslust und dem Genuss. Diese gelungene Mischung macht den feinen Unterschied, der dem „Erfolg 5.0“ zum Durchbruch verhilft.

Gleichfalls faszinierend sind die Experten-Talks im dritten Abschnitt des Buches, in dem viele prominente Personen aus Sport, Schauspiel, Politik, Medizin, Kultur und Wirtschaft ihre persönlichen Erfolgsrezepte erläutern.

Klappentext

Carbonara Junkie ist ein Buch, das den Weg frei macht für den eigenen Erfolg. Dazu braucht es Klarheit und Selbstführungskompetenz. Sich selbst und seine Stärken zu entdecken, den eigenen Stil zu finden und daraus einen authentischen Lebensstil zu entwickeln – charismatisch, mutig, selbstbestimmt – Erfolg 5.0.

Die Autorin als bekennende Genießerin gibt Einblick in ihre beeindruckenden Lebensrezepte für ein proaktives Leben. Als Multi-Unternehmerin und Beraterin lehrt sie, ohne zu belehren, führt, ohne zu führen – ein perfektes Vorbild.

Prominente wie Isabel Garcia, Stefan Glowacz, Ralf Moeller, Prof. Dr. Marion Kiechle, Dr. Caroline von Kretschmann, Dr. Sonja Lechner, Fritjof Nelting, Heribert von Reckenthäler, Tanja Valérien-Glowacz, Kerstin Schreyer, Adriaan van Veen und Cornelia Wanke bereichern dieses Buch mit ihren persönlichen Erfolgstipps.

„Ideen sind Silber, Umsetzung ist Gold.“

Vorwort von Sven Hannawald - Nachhaltiger Erfolg

Ehrgeizig, fleißig, perfektionistisch – das sind nicht nur Attribute erfolgreicher Profisportlerinnen und -sportler. Auch im Business baut man gerne auf leistungsfähige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die mit Akribie und hohem persönlichen Aufwand ihre Karriereziele verfolgen.

Doch während Leistungssportlerinnen und -sportler nach Training und Wettkämpfen Pausen „verschrieben“ bekommen, wird aktive Regeneration im Unternehmen den Mitarbeitern selbst überlassen. Am Wochenende und sogar im Urlaub ist man in „dringenden Fällen“ doch erreichbar, die Ferien sind selten stressfrei, Roaming erleichtert selbst unter Palmen den Standby-Modus.

Abschalten? Später dann!

Was passieren kann, wenn Ehrgeiz und Streben nach Erfolg das Kommando über Körper und Geist übernehmen und dabei keine Rücksicht auf mentalen Verschleiß nehmen, das habe ich selbst am eigenen Leib erfahren: Wenn man wie ich vor 20 Jahren als Erster alle vier Springen der Vierschanzentournee gewonnen hat, dann fliegt man hoch.

Der Druck wächst, die Erwartungen steigen. Solche Situationen kann man vorher nicht trainieren. Im Februar 2004, während des Skisprung-Weltcups in Salt Lake City, habe ich endlich selbst eingesehen, dass nichts mehr ging. Wenige Zeit später, im Urlaub, bin ich zusammengebrochen. Heute ist mir klar: Es war nicht das Umfeld, das mich krank gemacht hat. Es war der Anspruch an mich selbst. Die psychische Krankheit Burn-out hat mich viele Jahre meiner sportlichen Karriere gekostet. Die Zahl der Betroffenen wächst weiter. Viele davon werden und bleiben berufsunfähig. Haben wir deshalb dazugelernt? Leider nein!

Unsere Gesellschaft braucht Menschen, die Mut zur Pause haben, die aus dem Hamsterrad aussteigen und zeigen, dass nicht der oder die ganz oben ist, der oder die sich und alles aufgibt. Wir brauchen Menschen, die auf sich selbst und aufeinander achten, die Werte neu mit Leben und Sinn füllen und zeigen:

Nachhaltiger Erfolg – das geht nur im Einklang von Körper, Geist und Seele!



Vita Autorin und Coautor*innen

Alexandra Kobler

Master mit Prädikat im Bereich des gesellschaftlichen Wandels und dessen Auswirkungen auf Führung.

Im Alter von 19 Jahren hat sie als Geschäftsführerin die Verantwortung für ein Familienunternehmen mit 200 Mitarbeitern übernommen. Seither ist sie als Expertin für Führung und Selbstführung in der Welt unterwegs und in München „dahoam“.

Ihre Erfahrung in Wirtschaft und Business beruht auf einer erfolgreichen Karriere als Dozentin und Trainerin – mit mehr als 2000 Teilnehmern – für Fachhochschule, Wirtschaft und IHK, einer Beratertätigkeit als Managerin bei KPMG in Zürich, mehreren Führungsjobs in internationalen Unternehmen und ihrem großen Wissen aus internationalen Aufenthalten.

Neben ihrer Tätigkeit als CEO ist sie als VIP-Coach und Sparringspartnerin für mittelständische Unternehmer und Führungskräfte tätig – ein Synonym für Erfolg 5.0.

Ihr Herzensprojekt ist der Pantherclub, mit dem sie ein Selbstführungsprogramm für Frauen ins Leben gerufen hat.

<https://alexandra-kobler.de/>

Dr. Sonja Lechner

Kunsthistorikerin, Kunstkonnex Artconsulting

Studium der Kunstgeschichte, Neuere und Neueste Geschichte und Philosophie

Promotion im Fach Kunstgeschichte. Gründerin und GF von Kunstkonnex Artconsulting.

Sonja Lechner berät mit ihrem Team Firmen und Privatsammler beim Kunstkauf, betreut Sammlungen und kuratiert Ausstellungen für Galerien, Museen und Unternehmen.

Weitere Schwerpunkte ihres Berufslebens: Vorträge zu philosophischen, kunsthistorischen, wirtschaftsethischen und frauenspezifischen Themen.

Eigenes Netzwerk für Frauen in Führungspositionen „Ladies Art Lunch“.

Moderatorin, u. a. des Meggle Gründerpreises und der rotarischen Reihe „Persönlichkeiten im Dialog“.

<https://www.dr-sonja-lechner.de/>

Stefan Glowacz

Stefan gehört seit Jahren zu den besten Kletterern und kreativsten Abenteurern der Welt. Im Alter von 20 Jahren dominierte er als Profikletterer acht Jahre lang das internationale

Wettkampfgeschehen. Neben vielen weiteren Titeln gewann er dreimal den Titel des Rockmasters.

Im Jahr 1993 wurde er Vizeweltmeister im Sportklettern und beendete seine Wettkampfkariere.

Seitdem widmet er sich der Planung und Umsetzung von Expeditionen. In beratender Funktion und als Produktentwickler arbeitet er für diverse Ausrüstungshersteller und ist Gründer und Mitinhaber eines Bergsportunternehmens. Sein Hauptanliegen ist es, seine Erfahrungen im Bergsport an Führungskräfte in Unternehmen weiterzugeben. Das gelingt ihm als Autor, Redner und durch seine Medienpräsenz. Er ist Vater von Drillingen.

<https://www.glowacz.de/>

Tanja Valérien-Glowacz

Nach einem Modedesignstudium an der Parson's School of Design in New York arbeitete Tanja lange Zeit als freie Stylistin und Moderedakteurin. Unter anderem für das ZDF Modemagazin „Up to date“ mit begleitender Zeitschrift.

2002 hat sie in München ihre eigene Kreativagentur, die Valérien GmbH, gegründet. Damit entwickelt sie Werbekampagnen führender Hersteller und Einzelhändler und setzt diese erfolgreich um.

Seit Januar 2020 ist sie auch als Fotografin und Podcasterin tätig. Sie lebt mit ihrem Mann, dem Extremsportler Stefan Glowacz, in einer Patchworkfamilie mit fünf Kindern in Berg am Starnberger See und ist die Tochter des Sportmoderators Harry Valérien, der u. a. von 1963 bis 1988 „Das aktuelle Sportstudio“ im ZDF moderierte.

<https://valerien.eu/impressum/>

Isabel Garcia

Coach für Kommunikation & Rhetorik, Bestsellerautorin und Rednerin.

Als erfahrene Radio- und Fernsehmoderatorin und ausgezeichnete Diplomsprecherin weiß sie, dass Erfolg immer das Ergebnis von erfolgreicher Kommunikation ist.

Eckdaten ihrer Vita

1994-1996 Studium zur Gesangslehrerin (mit Pädagogik, pädagogischer Psychologie, Schauspiel, Methodik, Phonetik, Sprecherziehung)

1997-2008 Radio- und TV-Moderatorin (u. a. R.SH und NDR 1)

2004 Ausbildung zur Diplomsprecherin und Gründung von ICH REDE.

2009 Gründung des Buchverlages Sessel Records & Books

2010-heute regelmäßige Bookings als Rednerin und Trainerin

<https://ichrede.de/>

Prof. Dr. Marion Kiechle

Seit 2000 ist sie Direktorin der Frauenklinik des Klinikums rechts der Isar der Technischen Universität München und Inhaberin des Lehrstuhls für Gynäkologie und Geburtshilfe und war deutschlandweit die erste Frau, die einen Gynäkologie-Lehrstuhl innehatte.

Sie ist Mitglied der Nationalen Akademie der Wissenschaften Leopoldina, Trägerin des Bayerischen Verdienstordens und des Bundesverdienstkreuzes am Band.

Als Bestsellerautorin hat sie zahlreiche Bücher veröffentlicht.

Sie ist mit dem Fernsehjournalisten und Sportkommentator Marcel Reif verheiratet.

Sie war Bayerische Staatsministerin für Wissenschaft und Kunst, Vorsitzende der Bioethikkommission der Bayerischen Staatsregierung und stellvertretende Vorsitzende der zentralen Ethikkommission für Stammzellforschung der Bundesregierung

<https://www.professoren.tum.de/kiechle-marion>

Dr. Caroline von Kretschmann

Dr. Caroline von Kretschmann ist geschäftsführende Gesellschafterin des Europäischen Hofes in Heidelberg. Sie führt das 5-Sterne-Hotel in 4. Familiengeneration. Nach einer Banklehre bei der Deutschen Bank Frankfurt studierte sie Betriebswirtschaft an der Hochschule St. Gallen, wo sie auch promovierte. Vor dem Eintritt ins Familienunternehmen war sie als Strategie- und Organisationsberaterin tätig, davon vier Jahre in der inter-nationalen Strategie- und

Organisationsberatung Bossard Consultants und 11 Jahre als Gründungspartnerin in der Metropolitan Consulting Group. Mit dem Eintritt ins Familienunternehmen gründete sie mit Melanie Frowein die Komplementärberatung DUE CONSULTANTS. Neben zahlreichen Ehrenämtern ist sie Vizepräsidentin des Verbandes DIE FAMILIENUNTERNEHMER
<https://de.linkedin.com/in/caroline-von-kretschmann>

Kerstin Schreyer

Bayerische Staatsministerin für Wohnen, Bau und Verkehr a. D., Vorsitzende des Arbeitskreises Wirtschaft, Landtagsabgeordnete, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Systemische Therapeutin (DGSF). Berufliche Stationen: selbstständige Tätigkeit in den Bereichen Jugendhilfe und der Erwachsenenpsychiatrie, Leitungsfunktion in einer erwachsenenpsych. Einrichtung. Ihr politischer Werdegang führte sie von der Gemeinderätin, Kreisrätin, Bezirksrätin und Landtagsabgeordneten zur stellvertretenden Vorsitzenden der CSU-Landtagsfraktion, Vorsitzenden der CSU-Familienkommission zur Integrationsbeauftragten der Bayerischen Staatsregierung zum ersten Ministeramt im Jahre 2018 für Familie, Arbeit und Soziales. Im Februar 2020 wechselte sie das Ministeramt.
<https://www.kerstin-schreyer.de/>

Adriaan van Veen

Schauspieler und Unternehmer mit deutsch-niederländischen Wurzeln. Van Veen besuchte die Freie Waldorfschule Hannover-Bothfeld. Als Freelancer im Bereich Webdesign & Marketing gründete er drei Start-ups in Aachen, Hamburg und Monaco. Der Titel „Mister Bremen“ führte ihn als Model nach Berlin zur Fashion Week und brachte ihm Werbeverträge in der Kosmetik-industrie ein. Als Schauspieler spielte er bereits in mehreren Kurzfilmen und erfolgreichen Produktionen fürs Fernsehen und Kino, wie z. B. Die Chefin (ZDF), Unter uns (RTL), Alles was zählt (RTL), Zwischen den Welten (Kinofilm) oder Gesualdo – Musik und Verbrechen (arte). Er ist Mitglied im Bundesverband Schauspiel (BFFS), Deutsche Akademie für Fernsehen (DAFF) und der Gesellschaft zur Verwertung von Leistungsschutzrechten (GVL). Außerdem unterstützt er die DKMS, Freunde fürs Leben e.V. und die Stiftung gegen Rassismus.
<https://www.instagram.com/adriaan.vanveen/?hl=de>

Cornelia Wanke

Journalistin, Autorin und Speakerin, Ökonomin, Unternehmerin und Business-Coach
Vorständin bei den Healthcare-Frauen und Co-Vorsitzende der Spitzenfrauen Gesundheit und sowieso immer da, wenn es um Veränderungen geht!
Cornelia Wanke ist leidenschaftliche Langstreckenläuferin und Netzwerkerin.
Die Mutter von vier Kindern steht zudem für lebenslanges Lernen und für das Thema körperliche und mentale Gesundheit ein.
<https://www.healthcare-frauen.de/ueber-uns/mitglieder/aktuelle-mitglieder/cornelia-wanke/>

Fritjof Nelting

- Diplom Medizin-Ökonom (FH)
- Fachmann für regenerative Energien
- Geschäftsführer Gezeiten Haus Holding GmbH
- Initiator vom Familienportal Neltings Welt
- Europameister Taiji Bailong Ball 2008 und 2010
- Gründer der Hanfei GmbH, gemeinsam mit Olympiasieger Sven Hannawald
- Dozent an der IUHB (International University of 'Applied Science Bad Honnef)
- 2019 Auszeichnung „TOP 40 unter 40 – Macher aus dem Rheinland“
- Seit 2020 Mitglied des wissenschaftlichen Beirats bei der Deutsch-Chinesischen Gesellschaft für Pflege e.V. (DCGP)
- Seit 2021 Mitglied in der renommierten Board Academy als zertifizierter Aufsichtsrat
- Seit 2022 Mitglied des Beirats des Magazins „Schule – Pro Bildung“

<https://www.neltings-welt.de/ueber-uns/fritjof-benjamin-nelting>

Heribert J.H.H. Reckenthäler

Nachfahre der Freiherren zu Reckenthal.

Eventmanager und Inhaber der Manufaktur „Barone de Reckenthal“. Gold Member und Nachfahre des Gründers. Im THE KINGSClub 1863. Gold Member des „Royal Run Drivers Club Germany“.

Amtierender Regent und Großmeister der „Rheinischen Ritterschaft 1803“ in 6. Generation.

Veranstalter diverser Charity-Events, wie der „Lady & Gentlemen Sportwagen-Charity-Rallye“ und

der „Royale Blaue Nacht“. Mitveranstalter der weltweit größten Supercars Rallye „Germany

Supercars Rallye“. Er beschreibt sich selbst als Lenker und Manager der freiherrlichen

Geschäftsfelder, Familienmensch und Jäger. Dem Adel verpflichtet und dennoch bodenständig.

Tradition als Anker ist ihm sehr wichtig!

<https://www.instagram.com/eventbaron/?hl=de>

Verlag:

Basic erfolgsmanagement

Oliver Traumüller

Jahnplatz 5; 67547 Worms

Büro: +(49) 08561/9847333

info@basic-erfolgsmanagement.de

www.basic-erfolgsmanagement.de

Kontakt und Ansprechpartner:

Medienbüro Susanne Wagner

Von-Doß-Str. 17

84347 Pfarrkirchen

M: (+49) 0176 50342849

swagner-medienbuero@t-online.de