

PRESSEMITTEILUNG

Souverän und selbstbewusst als Frau im Job: „Upgrade yourself“ von Anouk Ellen Susan Ab Februar bei Haufe

Köln, Januar 2020: Für viele Frauen ist Karriere machen noch immer nicht leicht. Mit veralteten Rollenbildern, Neid, Selbstunterschätzung und alten Glaubenssätzen stehen sich manche Frauen selbst im Weg und bleiben lieber im Hintergrund. Das Motivationsbuch „Upgrade Yourself“ der erfolgreichen Speakerin und Trainerin Anouk Ellen Susan ermutigt Frauen, aus eigenem Antrieb ihren Erfolgsweg zu gehen. „Die 'Upgrade yourself'-Reise hat die Ziele: Selbstbewusstsein, Selbstentfaltung und Selbstmarketing. Es ist für mich eine Erfolgsreise, die Impulse und Ideen für die Innen- und die Außenwirkung bieten kann“, schreibt die Autorin. Das Buch erscheint am 13. Februar 2020 bei Haufe.

Das praxisnahe Buch liefert Wissensgrundlagen, ein Workbook zur Selbstreflexion und einen inspirierenden Interviewteil. Im ersten Teil beschäftigt sich die Autorin mit Themen wie dem richtigen Mindset, Selbstmarketing oder Selbstwertschätzung als Basis für die Karriere und Netzwerk-Strategien, um das gesteckte (Karriere-)Ziel zu erreichen. Der nachfolgende Workbook-Teil unterstützt Frauen mit zahlreichen Fragen zur Selbstreflexion sowie mit Übungen und Motivationsmantras für mehr Souveränität. Im letzten Teil kommen fünf erfolgreiche Frauen zu Wort, um ihre eigenen Upgrade-Geschichten zu erzählen und Leser*innen die Inspiration und Kraft zu geben, das Erlernete umzusetzen. Die zum Buch dazugehörige Augmented-Reality-App erweitert das Angebot des Buches um Übungen, Tools und Leitfäden und bietet Zugang zum Podcast der Autorin.

Wenn Sie mehr über das Motto „Upgrade yourself“ von Anouk Ellen Susan erfahren möchten, finden Sie auf ihrer Webseite mehr Informationen: [**www.anoukellensusan.de**](http://www.anoukellensusan.de).

Die Autorin Anouk Ellen Susan steht gern für Interviews zur Verfügung. Bei Interesse an einem Interview, einem Rezensionsexemplar oder weiterem Material wenden Sie sich gerne an uns!

„UPGRADE YOURSELF“ VON ANOUK ELLEN SUSAN AB FEBRUAR BEI HAUFE

Erscheint am 13. Februar 2020

1. Auflage, 2020

224 Seiten, Hardcover

Haufe

inkl. Augmented Reality-App

Zur Leseprobe

ISBN 978-3-648-13813-7 / € 24,95 [D]

978-3-6481-3815-1 (ePDF)/ 978-3-6481-3814-4 (ePub)

€ 21,99 [D] / € 22,70 [A]

ÜBER DIE AUTORIN

Anouk Ellen Susan ist seit ihrem 27. Lebensjahr in einer Führungsposition tätig, ob als international strategische Marketing- und Tourismusexpertin, Director Business Strategy oder als Deutschland Direktorin beim NBTC Holland Marketing. 2010 wurde sie als strategische Marketingexpertin ausgezeichnet. Mit einem Studium als Professional Speaker an der Steinbeiss Universität Berlin (in Zusammenarbeit mit der German Speakers Association) rundete sie 2017 ihr Portfolio ab. Seit zwei Jahren führt sie ihr eigenes Unternehmen im Bereich Professional Speaking, Consultancy & Moderation.

PRESSEKONTAKT HAUFE

Sabrina Detje
Literaturtest
Alte Jakobstraße 87/88
10179 Berlin
Tel. +49 (0)30-531 40 70-23
Fax +49 (0)30-531 40 70-99
haufe@literaturtest.de
<http://literaturtest.de>

PRESSEKONTAKT AUTORIN

Dr. Marie-Christine Frank
DREI BRUEDER Kommunikation und Beratung
Geschäftsführerin
Wilhelm-Mauser-Str. 14-16
50827 Köln
Tel +49 173 4825735
presse@drei-brueder.de
<http://drei-brueder.de>