

MEDIENMITTEILUNG

Hamburg/Regensburg, 11. April 2019



Jetzt bin ich mal dran

Wie ein selbstbestimmtes Leben gelingt

Buch-Premiere von Ilka Piechowiak – ab Mitte April im Handel

Bei sich selbst ankommen kann nur, wer sich frei macht von den Erwartungen anderer und seinen Weg kennt. In ihrem im April im [Metropolitan Verlag](#) erschienenen Buch «Jetzt bin ich mal dran» zeigt [Ilka Piechowiak](#), wie das funktionieren kann.

Was wollen wir eigentlich? Wo wollen wir hin? Was macht uns wirklich Spaß und was wollen wir nicht mehr? Die erfahrene Expertin für Führung und Selbstmanagement bringt die relevanten Themen für ein selbstbestimmtes Leben auf den Tisch. Dabei spannt sie den Bogen vom Selbstbild über die Selbstwertschätzung, den Umgang mit Erfolg und Mitmenschen bis zu Freundschaften. Dank persönlicher Anekdoten und einer guten Prise Humor eröffnet die frühere Handball-Nationalspielerin ihren Leserinnen und Lesern authentisch und zum Greifen nah neue Perspektiven. Manche unbequeme Lebenssituation und ihren Umgang damit illustriert sie offen und ehrlich aus dem eigenen Erfahrungsschatz. Das bewegt und macht Mut – zu mehr Selbstbestimmtheit, zu mehr Lust auf's Leben.

In einer ausgewogenen Kombination aus umfassender Führungserfahrung, fundierter Trainerkompetenz sowie gelebter Selbstbestimmtheit gibt Ilka Piechowiak ihrer Leserschaft wirkungsvolle Impulse und Fragestellungen an die Hand. Davon profitieren alle, die zufriedener werden und ihr Leben im beruflichen oder privaten Umfeld mehr nach ihren eigenen Vorstellungen gestalten und auch leben wollen.

Wäre es nicht schön, jederzeit für einen Moment innehalten zu können, um mehr bei sich selbst zu sein und nicht ständig woanders? Das ist machbar, doch diesen Gefallen tut das Leben nicht von allein. Viele Menschen agieren ständig am Limit der Belastbarkeit, stehen permanent unter Leistungs- und Erwartungsdruck – oft genug unbewusst.



Selbstbestimmt mit allen Konsequenzen

Wer selbstbestimmter und zufriedener leben will, der drückt öfter mal die Pausentaste, nimmt sich Zeit und justiert sich neu. Zeit, die gut investiert ist, denn so formulierte bereits Sören Kierkegaard sehr treffend: «Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden». Eine Auffassung, die Ilka Piechowiak teilt und deshalb ihren Lesern ausdrücklich nahe legt, sich im Verlauf ihres Lebens immer wieder zu hinterfragen, ob sie das Leben führen, das sie tatsächlich leben wollen.

Dazu gehört, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen, die andere durchaus vor den Kopf stossen können. Hart aber wahr – doch niemand begeht ein Verbrechen, wenn er oder sie sich zugunsten der eigenen Selbstbestimmtheit entscheidet. Allerdings bedeutet das auch, im Zweifelsfall keine Rücksicht auf das Umfeld zu nehmen. Das verlangt Mut. Und wer diesen Mut hat, anders zu sein, sich ausserhalb von Erwartungen zu bewegen, der lebt auch mit den Konsequenzen.

Echt überzeugend

Echtheit und Klartext sind die Markenzeichen von Ilka Piechowiak, mit denen sie als Rednerin, Trainerin und Coach überzeugt. Genau diese unverkennbar echte Art – fundiert reflektiert und erfrischend «ungefiltert» – spiegelt auch ihr Buch. Eine Lektüre mit Tiefgang und «Aha»-Momenten voll ansteckender Lebensfreude und Leichtigkeit.

Die Autorin

Ilka Piechowiak (48) ist Expertin für Führung und Selbstmanagement. Als ehemalige Managerin und Führungskraft sowie Ex- Handball-Nationalspielerin mit über 20 Jahren Erfahrung weiß sie, wie man trotz Ergebnis- und Leistungsdruck selbstbestimmt lebt. Sie zeigt, was es bedeutet, das eigene Leben in die Hand zu nehmen und die Richtung – beruflich wie privat – selbstverantwortlich zu bestimmen. Das vermittelt sie als Rednerin, Führungskräfte-Trainerin, Coach und als Autorin.

www.ilka-piechowiak.de



Ihr Rezensionsexemplar fordern Sie bitte an über

Melanie Krieger, M.A., Programmleitung metropolitan: Krieger.Melanie@walhalla.de

Bibliografische Angaben

Ilka Piechowiak

Jetzt bin ich mal dran

Wie ein selbstbestimmtes Leben gelingt

200 Seiten, gebunden, 29,95 EUR | ISBN 978-3-96186-029-6

www.metropolitan.de

Weiterführende Informationen und Bildmaterial

Medienstelle Ilka Piechowiak – heartworker | Leadership Development:

Dorit Schmidt-Purmann

Impulswerk GmbH

T +41 52 202 81 45

M +41 76 422 61 15

E-Mail: dsp@impulswerk.ch

www.impulswerk.ch