

Susanne Lübben

Dry Aged

Wie Mann ab 40 die Weichen neu stellt

2020, 252 Seiten, Hardcover

EUR 22,00/EUA 22,70/sFr 24,79

ISBN 978-3-593-51266-2

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 16.09.2020

Erfahren, erfolgreich, unzufrieden: Susanne Lübben öffnet sinnsuchenden Männern in der Midlife-Crisis neue Horizonte – und veredelt ihre Reife zu Exzellenz.

Männer beschleicht um die 40 oft ein diffuses Gefühl der Unzufriedenheit, das sich häufig im Job manifestiert. Oft fehlt es an den richtigen Herausforderungen oder es mangelt an Wertschätzung. Wenn dann noch der Verlust der jugendlichen Leichtigkeit oder die Sorge um die eigene Gesundheit dazukommen, ist die Midlife-Crisis perfekt. Und die Frage steht im Raum: Soll das jetzt schon alles gewesen sein? Absolut nicht, sagt Susanne Lübben, die seit vielen Jahren Männer als Karrierecoach genau in dieser Lebensphase begleitet. Ihr Ratgeber liefert eine praktische Anleitung, der Krise systematisch zu begegnen. Am Ende steht ein besseres Lebensgefühl mit mehr Klarheit, Lebensfreude und Substanz. Da geht noch was!

Um die Lebensmitte herum ist die berufliche und persönliche Schatzkiste prall gefüllt mit Erfahrung und fachlichem Know-how. Aber so, wie erst das Dry Aging aus gutem Rindfleisch exzellentes macht, hilft Susanne Lübben mit ihrem Buch dem gereiften Mann, sein volles Potenzial zu entfalten und nicht nur seinen Verstand zu nutzen, sondern auch seine Intuition. Mit wirkungsvollen Coachingtechniken unterstützt sie ihn dabei, seine Werte, seine Gefühle und seine Bedürfnisse zu erkunden und damit die Chance auf ein glücklicheres Leben zu ergreifen. Dafür hilft es zunächst, die Ursachen der Krise zu identifizieren, Klarheit zu schaffen und die eigenen Stärken herauszuarbeiten. Am Schluss begleitet Susanne Lübben ihren Leser auf eine Heldenreise. Und wenn Mann sich darauf einlässt – was nicht selten heißt, die eigene Komfortzone zu verlassen –, wird er am Ende zu einem besseren Lebensgefühl gelangen.

Seit mehr als zehn Jahren arbeitet Susanne Lübben als zertifizierte Business-Coach und -Trainerin und begleitet Männer in diesem spannungsgeladenen Lebensabschnitt. Ihr Buch dient Männern zwischen 40 und 59 Jahren als Mentor, um mithilfe vieler praktischer Übungen auf eine neue Stufe zu gelangen. Es bringt die beste Seite des reifen Mannes zum Vorschein und ermöglicht eine neue Weichenstellung – raus aus der Krise.

Die Autorin

Susanne Lübben arbeitet seit vielen Jahren als zertifizierte Karriere-Coach und Business-Trainerin. Männer um die 40 gehören seit Jahren zu ihren häufigsten Klienten.

Kontakt

Margit Knauer, knauer@campus.de, 069 976 516-21

Inga Hoffmann, hoffmann@campus.de, 069 976 516-22