

Laura Kellermann, Jens Weidner

## **Das Federleicht-Prinzip**

### **Das Geheimnis der entspannten Karriere**

2021, 240 Seiten, Paperback Klappenbroschur

EUR 19,95/EUA 20,60/sFr 22,48

ISBN 978-3-593-51472-7

Erscheinungstermin / Sperrfrist: 24.11.2021

**Entspannt Karriere machen und die Selbstzweifel hinter sich lassen – wie geht das? Laura Kellermann und Jens Weidner zeigen, wie es gelingt, dass das Hochstapler-Syndrom und der Perfektionismus einer entspannten Karriere nicht länger im Weg stehen.**

Authentisch, entspannt und erfolgreich sein: ein Wunsch, den viele Menschen teilen, die Karriere machen und sich dabei nicht verbiegen wollen. Die Realität sieht jedoch anders aus. Auf der Karriereleiter drängen sich nicht nur Ruhm und Ehre, sondern vor allem quälende Selbstzweifel und das Gefühl, den Erwartungen der anderen nicht gerecht zu werden. Das Impostor-Syndrom (Hochstapler-Syndrom) ist ein häufiger Begleiter auf dem Weg nach oben. Und meistens sind es die Frauen, die von Selbstzweifeln zerfressen werden, obwohl sie ihren Job kompetent und gewissenhaft erledigen. In ihren Köpfen kreisen Sätze wie: »Das steht Dir nicht zu.«, »Das hätte viel besser laufen müssen.« oder »Morgen fliegt alles auf und Dein Chef erfährt, dass Du eigentlich gar nichts kannst.« Der Preis: eine Karriere unter Dauerstress.

Psychologin Laura Kellermann und Bestsellerautor Jens Weidner gehen mit ihrem Federleicht-Prinzip dem Impostor-Syndrom und dem schädlichen Perfektionismus auf den Grund und ermöglichen den Weg in eine entspannte Karriere. 16 Module, zahlreiche Übungen und konkrete Tipps im Umgang mit den inneren Kritikern machen das Buch zu einem befreienden Instrument für das eigene Berufsleben. Die Leserinnen lernen, den inneren Perfektionisten im Zaum zu halten, mit den eigenen Glaubenssätzen besser umzugehen, Einstecker-Mentalitäten zu entwickeln, unerwünschte Unterbrechungen zu reduzieren und eigene Leistungen zu würdigen. Auch der Aufschieberitis – einer häufigen Begleiterscheinung von Perfektionismus – widmet sich eines der Module.

Mit Laura Kellermann und Jens Weidner haben sich eine kenntnisreiche Psychologin – die früher selbst am Impostor-Syndrom litt – und ein erfahrener Coach und Autor zu einem hochkarätigen Team zusammengetan. Ihr Buch ist leicht verständlich geschrieben und bringt neue Leichtigkeit in eingefahrene und oft belastende Strukturen. Auf dem Weg zu einer entspannten und erfüllenden Karriere ist ihr Buch ein starker und ermutigender Begleiter.

### **Die Autoren**

Laura Kellermann, Jahrgang 1989, ist Psychologin. Sie coacht ambitionierte Frauen zu mehr Leichtigkeit, Zufriedenheit und Selbstvertrauen in Job und Alltag. Ihre Motivation und Leidenschaft für das Thema könnten nicht persönlicher sein. Sie konnte diese Probleme für sich selbst lösen, und es ist ihr ein Anliegen, auch anderen Frauen diesen Weg zu zeigen. Jens Weidner ist Autor des Campus Bestsellers »Die Peperoni-Strategie« sowie der Bücher »Hart, aber unfair« und »Optimismus«, Professor für Erziehungswissenschaften und Kriminologe. Weidner entwickelte ein Anti-Aggressivitäts-Training (AAT®), mit dem in über 100 Projekten Gewalttäter behandelt werden. Seit 1994 bietet er dieses Training auch für Führungskräfte an, die ihren Biss stärken wollen. Das alles ist ihm gelungen, weil er sein Impostor-Syndrom vor Jahren auf Zwergenformat verkleinern konnte.

### **Kontakt**

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

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