



Nathalie Karré
Der Power-Effekt

144 Seiten

Franz. Broschur, 16,5 x 23,5 cm

EUR 25,00

ISBN 978-3-7088-0838-3

Kneipp Verlag Wien

ET 21. Dezember 2023 **(Sperrfrist)**

Einen Traum Wirklichkeit werden lassen? Mehr Erfolg im Beruf? Eine bessere Work-Life-Balance? Mehr Power im Leben? Von allem etwas? Wünsche, die vielen Frauen unerreichbar erscheinen.

In ihrem neuen Buch "**Der Power-Effekt**" motiviert die Bestsellerautorin ("**Der Jungbrunnen-Effekt**"), People-&Culture-Managerin und Women4Women-Gründerin **Nathalie Karré** Frauen dazu, antiquierte Geschlechtszuschreibungen und gesellschaftliche Stereotype abzustreifen, ihre Potenziale bestmöglich zu nutzen und schlussendlich ein selbstbestimmtes und erfüllteres Leben zu führen.

Basierend auf **jahrzehntelanger Coaching-Erfahrung** und dem speziell entwickelten **5-Step-Power-Plan**, der in kleinen Schritten zu wahrer Veränderung führt. Mit übersichtlichen Infografiken und spannendem Zusatzmaterial via QR-Code.

MEHR POWER FÜR DIE EIGENEN LEBENSZIELE

Einschränkungen durch stereotype Zuschreibungen, verringerte Karrieremöglichkeiten, Mehrfachbelastung und geringere Bezahlung sind Stolpersteine, die Frauen ihren Weg in ein erfülltes Leben erschweren. „Höchste Zeit, sein gutes Leben selbst in die Hand zu nehmen!“, so **Nathalie Karré**.

Mit ihrer **Power-Effekt-Methode** zeigt sie fundiert und praxisnah, wie Frauen diese Dynamiken erfolgreich durchbrechen, ihre Stärken nutzen und Schritt für Schritt zu mehr Kraft, Selbstermächtigung und erfülltem Leben gelangen können.

- Female Empowerment Aktivistin und Bestsellerautorin Nathalie Karré
- Ein Buch, das Frauen bei ihren Stärken packt und dabei begleitet, Ziele und Lebensträume zu erreichen
- Mit dem 5-Step-Power-Plan Schritt für Schritt zum Erfolg

>> [Hier geht's zum Buch](#)

BLICK INS BUCH

Der 5-Step-Power-Plan



1. Ausatmen

Innehalten und reflektieren. Zeit und Raum für dich schaffen, deine innere Stimme wahrnehmen und dich von einschränkenden Stereotypen befreien. Du verbindest dich mit dir.

2. Aufrichten

Energie tanken und aus der Quelle deiner Fähigkeiten, Talente, Stärken und Ressourcen schöpfen. Du sammelst deine Kräfte.

3. Ausrichten

Gute Fragen stellen und deine Richtung finden. Was willst du wirklich? Wie kannst du die Suche nach deinem Lebenssinn gestalten und deine Träume verwirklichen? Du gewinnst Klarheit für dich.

4. Ankommen

An dich selbst glauben und in die Umsetzung kommen, um dich zu empowern und dein eigener Antrieb zu sein. Du kommst ganz bei dir an.

5. Abheben

Mit den passenden Routinen und der nötigen Prise Disziplin am guten Leben dranbleiben. Du erlebst den Power-Effekt.

Aus: *Der Power-Effekt*, Nathalie Karré, Kneipp Verlag 2023



Nathalie Karré (2.v.l.) ermutigt Frauen, ihre Träume zu verfolgen.
Foto: Emma Zimmer

ÜBER DIE AUTORIN



Nathalie Karré ist Unternehmerin, People-&-Culture-Managerin, Business Angelina und Female-Empowerment-Aktivistin. Die Expertin für Potenzialentfaltung, Organisations- und Führungskräfteentwicklung begleitet seit mehr als zwei Jahrzehnten Menschen und Organisationen in Veränderungs- und Entwicklungsprozessen auf ihrer Reise »From Good to Great«. Mit ihrer Women4Women-Initiative fördert sie mehr Erfolg in weiblich und bietet Frauen Unterstützung auf ihrem Weg in ein gutes Leben.

Foto: Johanna Lederer