

Runter von der Bremse!

Wie Frauen befreit ihre Karriere gestalten

Ute Janik

Karriere-Ratgeber | Mentoren Verlag (Mentoren-Media-Verlag)



Kurzbeschreibung

Warum bremsen sich Frauen im Beruf oft selbst aus? Ute Janik zeigt, wie Frauen nicht länger zweifeln, warten oder sich kleiner machen, als sie sind. Das Buch macht unsichtbare Bremsen sichtbar: Anpassung, Selbstzweifel und alte Rollenbilder - und führt mit klaren Impulsen zu mehr Mut, Präsenz und selbstbestimmter Karrieregestaltung.

Warum jetzt ins Regal?

Female Empowerment, Sichtbarkeit und selbstbestimmte Karriere sind starke Themen. Dieses Buch trifft einen Nerv: Viele Frauen sind kompetent, halten sich aber zurück. Ute Janik liefert einen konkreten, ermutigenden Ratgeber - mit Vorwort von Ruth Moschner.

Bibliografische Angaben

ISBN-13 978-3-98641-322-4
Ausstattung Softcover
Umfang 264 Seiten
Erscheinung 22.06.2026
Preis (D) 18,00 €
Thema Karriere-Ratgeber
Verlag Mentoren Verlag

ISBN 978-3-98641-322-4



9 783986 413224 >

Inhaltliche Schwerpunkte

- Innere Bremsen im Berufsleben erkennen und lösen
- Selbstzweifel, Anpassung und alte Rollenbilder überwinden
- Sichtbarkeit, Mut und Präsenz stärken
- Klarere Entscheidungen aus Werten und Selbstvertrauen
- Konkrete Impulse für Gespräche, Bewerbungen und Führung

Schlagwörter

Female Empowerment · Karriere · Frauen im Beruf · Selbstvertrauen · Sichtbarkeit · Selbstzweifel · Führung · Coaching · New Work · beruflicher Aufbruch

Klassifikation

Warengruppe: Ratgeber / Karriere

Über die Autorin

Ute Janik ist Autorin, Speakerin, Trainerin und Business-Coachin mit Schwerpunkt Female Empowerment. Sie verfügt über langjährige Führungserfahrung in der Medienbranche: Beim Hessischen Rundfunk war sie 20 Jahre in leitenden Funktionen tätig, davon 15 Jahre als Unterhaltungschefin. Heute begleitet sie Frauen dabei, innere Barrieren zu erkennen und selbstbewusster aufzutreten.

Über den Verlag

Der Mentoren-Media-Verlag veröffentlicht praxisnahe Bücher, die Leser:innen im Beruf und im Leben weiterbringen. Imprints: Mentoren Verlag, Telemach Verlag, Herodot Verlag, Heberia.