

Claudia Novak



Entspannt du selbst
auf allen Bühnen deines Lebens

KREMAJR & SCHERIAU

„Die Geburt der
Rampenfrau“ von
Claudia Novak,
Kremayr & Scheriau,
26 Euro.

Für Schüchterne

Darum geht's:

Der Buchtitel „Die Geburt der Rampenfrau: Entspannt du selbst auf allen Bühnen deines Lebens“ trifft es exakt. Autorin Claudia Novak ist Speakerin, Coach und war Kuratorin für das Vortragsformat TEDx.

Soll helfen bei:

Angst, vor Menschen zu sprechen.
Aber auch davor, sich zu zeigen,
Raum einzunehmen.

Das bringt es wirklich:

Auf 240 Seiten sympathisch-spielerische Mutmach-Ratschläge: von Atemübungen, Tipps gegen Perfektionismus und Vergleichieritis bis zu nett illustrierten Schlachtplänen für den furchtlosen Schritt auf die Bühne. Echtes Empowerment mit guten Denkanstößen („Lieber sichtbar imperfekt als perfekt unsichtbar“ oder die „Kompetenzkoketterie“, bei der man stolz wie ein kleines Mädchen erzählt, was man alles kann). Eine Art Pep Talk in Buchform.