

Sehr geehrte Frau ...,

vor kurzem habe ich Sie auf meine „Strategien gegen die klassischen Frauenfallen“ am Frauentag der Sendung „Willkommen Österreich“ aufmerksam gemacht. Heute möchte ich Sie noch ein Stück weiter führen.

In meiner Arbeit als Coach und Veränderungsberaterin erkenne ich immer wieder, dass wir Frauen häufig viel höhere Anforderungen an uns selbst stellen als es unsere Familie, Partner, Kollegen oder Vorgesetzten tun. Was für unsere Umwelt schon „gut genug“ ist, ist für uns erst „halb-perfekt“. Und an der zweiten Hälfte müssen wir erst noch arbeiten. So wächst der Druck, unseren eigenen Vorstellungen zu genügen, im Berufs- und Privatleben stetig an und begleitet uns. Unbewusst. Tagtäglich. Bis wir oft nur mehr eine undefinierbare Last auf den Schultern oder eine Schwere im Herzen spüren, ohne genau sagen zu können, woher sie kommt. Und noch weniger, wie wir ihr entkommen können.

Diese Entdeckung und – was noch viel wichtiger ist – Anleitungen zum Umdenken und Auflösen dieser Verhaltensmuster habe ich in meinem Buch „Alles fest im Griff – Das Power-Buch für Frauen“ für Sie niedergeschrieben.

Vielleicht ein Weihnachtsgeschenk an Sie selbst? Oder Ihre Mutter, Schwester, Tochter, Freundin, Kollegin, die sich genau mit diesem Problem herumschlägt?

„Es darf auch leicht gehen“ wünscht Ihnen in diesem Sinne

Ihre

Ira Mollay

*Sie erhalten diese Zusendung als Teil meiner Datenbank bestehend aus KundINNEN und InteressentINNEN. Sollten Sie in Zukunft keine weiteren Informationen mehr von mir erhalten wollen, antworten Sie bitte auf dieses mail unter dem Kennwort: „unsubscribe“.*

### **„Alles fest im Griff – Das Power-Buch für Frauen“ von Ira Mollay**

Ein erster Blick ins Inhaltsverzeichnis verrät sofort die Intention der Autorin – Ira Mollay hat eines der Kernprobleme ihrer Klientinnen, die oft überhöhten Anforderungen an sich selbst, thematisiert.

In Kapiteln wie „Das Perfekte ist der Feind des Guten“, „Gleiten statt Hetzen“, „Bis hierher und nicht weiter“ oder „Ich könnte Dich....!!! – mit negativen Gefühlen umgehen“ will die diplomierte Coaching-Expertin die tatsächliche weibliche Problemzone Nummer Eins aufzeigen.

„Frauen tendieren weitaus mehr als Männer dazu, bei anderen großzügig und tolerant zu sein, und bei sich selbst die Latte dennoch ganz nach oben zu legen“ meint Ira Mollay aus ihrer bereits 7jährigen Erfahrung im Coaching-Bereich. „Genau in diesem kleinen Unterschied liegt im Alltag der große Ballast, der aber, einmal mit Kopf und Bauch erkannt, abgelegt werden kann wie ein unnötiger Rucksack.“

Jedes Kapitel behandelt ein eigenes Thema, in dem nach Lust und Laune geschmökert werden kann ohne Zwang, das Buch von vorne bis hinten „durchzuackern“. In den „Quick-Tipps“ wird Schnellhilfe in unangenehmen Situationen geboten; die „Energiespar-Tipps“ zeigen, wie wir mit unserer Energie haushalten und sogar noch Reserven anlegen können. „Auf einen Blick“ bringt die Hauptaussagen jedes Kapitels kurz und prägnant noch einmal auf den Punkt.

*„Alles fest im Griff – Das Power-Buch für Frauen“ von Ira Mollay ist erschienen im Axel Jentsch Verlag bei Linde. Es ist um EUR 17,80 inkl. MwSt. bei [amazon.de](https://www.amazon.de) sowie im Buchhandel und im ORF-Shop erhältlich.*