



## Erfolgreiche Führung beginnt mit der Haltung

**Keynote Speaker, Motivationstrainerin und Mental Coach Antje Heimsoeth liefert mit „Chefsache Kopf. Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz“ ein lang erwartetes Praxishandbuch für Unternehmer, Führungskräfte, Vorstände und Berater.**

„Begeistern Sie Ihre Mitarbeiter!“, „Holen Sie das Beste aus ihnen heraus!“ und „Wir erwarten von Ihnen eine herausragende Performance.“ Sätze wie diese gehören zum Alltag von Führungskräften. Das vielfältige Anforderungsprofil – vom Förderer

und Motivator über den Strategen und Steuermann bis zum Vorbild und Bewahrer des Wohlergehens aller – führt nicht selten zur Überforderung von Top-Managern. Woher die Leidenschaft, Überzeugungskraft, Widerstandsfähigkeit und Klarheit nehmen, die für den Führungsjob so wichtig sind?

### Erfolg beginnt im Kopf

Auf unseren Schultern sitzt die mentale Kraftquelle für das Erbringen von Höchstleistungen. Doch wie sehr unser Denken und unsere innere Haltung tatsächlich unser Handeln und Verhalten beeinflussen, ist nur wenigen bewusst. „Wer erfolgreich führen will, braucht zunächst ein gutes Selbstmanagement“, weiß Antje Heimsoeth, Expertin für Selbstführung, Mentale Stärke und Motivation. Mentale und emotionale Stärke seien dafür eine wichtige Voraussetzung. „Mentales Training hilft, bei ständig wachsenden Anforderungen den eigenen Kopf als Schaltzentrale allen Handelns punktgenau zu aktivieren“, so Heimsoeth weiter. „Wer das beherrscht, steigert nicht nur sein Leistungsvermögen, sondern auch seine eigene Zufriedenheit und sein Selbstbewusstsein.“ In ihrem neuesten Werk „Chefsache Kopf. Mit mentaler und emotionaler Stärke zu mehr Führungskompetenz.“ zeigt Antje Heimsoeth Wege auf, wie Führungskräfte ein Höchstmaß an Motivation und Konzentration erreichen, Stress und Angst bewältigen, mit negativen Gefühlen und veränderten Bedingungen effektiv und nutzbringend umgehen können. Konkrete Anleitungen, direkt anwendbare Übungen sowie Praxisbeispiele machen dem Leser Verstehen und Umsetzung leicht. Sämtliche Methoden lassen sich zudem vom Business ins Privatleben übertragen.

### Antje Heimsoeths Erfolgscredo lautet: Lerne von den Besten!

In diesem Buch kommen Highperformer aus dem Sport, der Wirtschaft und dem Gesundheitswesen zu Wort, die Einblicke in ihr Selbstmanagement sowie ihre Führungsarbeit gewähren – offen, ehrlich, prägnant und informativ. Ob Oliver Blume, Gründer der easy-Apotheken, Bernhard Peters, Direktor Sport beim Hamburger Sportverein und ehemaliger Bundeshockeytrainer, Marinus Kraus, Olympiasieger (Team), Sotschi 2014, oder Dr. Michael Spitzbart, erfolgreicher Vertreter der „sanften“ Medizin – ihre Interviews erweitern die Expertise der Autorin um weitere Perspektiven und liefern dem Leser interessante Aspekte der Führung und Selbstführung.

„Chefsache Kopf“ ist Teil der Chefsache-Serie im Verlag Springer Gabler. Chefsache-Bücher beleuchten Führungsthemen, deren Rolle für den Erfolg von Führungskräften noch immer unterschätzt wird. Herausgeber Peter Buchenau im Geleitwort: „Chefsache Kopf ist ein wichtiger Baustein in Richtung ‚Führung Zukunft‘“. Mehr noch: Es ist ein Buch für jeden Menschen, der sich persönlich weiterentwickeln möchte.

151 Seiten, 49 Abbildungen, ISBN: folgt, Sprache: Deutsch



## Über die Autorin

### **Antje Heimsoeth, Mental Coach und Speaker mit mentalem Olympiafaktor: Go for Gold**

Die Expertin für Selbstführung, Mentale Stärke und Motivation, Dipl. Ing. (FH), gehört zu den bekanntesten Mental Coaches und Vortragsrednerinnen. Seit 2003 führt sie ihr Institut, die SportNLPAcademy® und Leadership Academy in Rosenheim, wo sie Seminare, Ausbildungen und Coachings in den Bereichen Business, Gesundheit und Sport anbietet.

Als Beraterin, Dozentin und Mental Coach ist Antje Heimsoeth weltweit im Einsatz, darunter in Nepal, Indien, Amerika, China und Russland. Sie führt Vorträge, Kadertrainings, Inhouse-Trainings, Coachings, Teamtrainings, Workshops, Ausbildungen und Seminare durch. Als anerkanntes professionelles Mitglied in der German Speakers Association (GSA) gehört sie zu Premium

Speakers Schweiz und zu den besten 100 Rednern im deutschsprachigen Raum. Sie wurde mit „Vortragsrednerin des Jahres 2014“ ausgezeichnet und ist als Vorbildunternehmerin 2015 nominiert.

Die 50-Jährige ist international im Sport- und Businessbereich (v.a. internationale Konzerne, traditionsreiche Mittelständler, kleine und große Organisationen) tätig und bringt umfassendes gelebtes Wissen, Menschenkenntnis und ein Gespür für die individuell wichtigen Themen des Auftraggebers mit. Zu ihren Kunden gehören zahlreiche internationale Mannschaften, Spitzensportler, Olympioniken, Ärzte, Vorstände und renommierte Unternehmen wie BMW, AIDA, Lufthansa Technik AG, Axis Communications GmbH, Car Garantie, Adidas und Otto Group.

Antje Heimsoeth veröffentlicht regelmäßig Beiträge zum Thema Mentale Stärke, Selbstwert, Selbstvertrauen, Motivation, Gesund führen, Führung, Kommunikation und Mentale Gesundheit in Fach- und Publikumsmedien wie z.B. F.A.Z. v. 28.02.2015, Brigitte, Women's Health, unternehmer WISSEN, The Huffington Post, Focus Online, Bild.de, Wissen + Karriere und Wirtschaftswoche. Außerdem ist sie als Expertin zu Gast im Fernsehen (Sky) und Radio (Sport1, Management Radio).

Zugleich hat sie ihre Erfahrungen und ihr Praxiswissen in mittlerweile mehreren Büchern niedergeschrieben – „Chefsache Kopf“ (Springer Gabler, 2015), „Mental-Training für Reiter“ (Müller Rüschnik, 2015), „Mein Kind kann's: Mentaltraining für Schule, Sport und Freizeit“ (pietsch, 2013), „Golf mental: Erfolg durch Selbstmanagement“ (pietsch, 2014). Im Herbst 2015 erscheint „Sportmentaltraining“.

Referenzen: <http://www.antje-heimsoeth.com/booking/referenzen.html>

Presse: <http://www.business-mentaltrainer.eu/Presse.html>

Hörfunk, TV: [http://www.business-mentaltrainer.eu/hoerfunk\\_tv.html](http://www.business-mentaltrainer.eu/hoerfunk_tv.html)

Feedbacks: <http://www.business-mentaltrainer.eu/Feedback.html>

Veranstaltungstermine: <http://www.antje-heimsoeth.com/termine.html>

Rednermappe: [http://antje-heimsoeth.com/antje-heimsoeth/pdf/RZ\\_Rednermappe\\_I\\_10.pdf](http://antje-heimsoeth.com/antje-heimsoeth/pdf/RZ_Rednermappe_I_10.pdf)

Youtube: <http://www.youtube.com/watch?v=moTaDjUGvVE>

Weitere Informationen unter: [www.business-mentaltrainer.eu](http://www.business-mentaltrainer.eu), [www.antje-heimsoeth.com](http://www.antje-heimsoeth.com)

## Pressekontakt:

**Antje Heimsoeth**

**Telefon: +49 8031 892969**

**+49 171 6163194**

**E-Mail: [info@antje-heimsoeth.de](mailto:info@antje-heimsoeth.de)**