

## Pressemitteilung

### **Königsdisziplin Selbstmanagement meistern**

Neuer Ratgeber von Carsten Alex unterstützt Leser auf dem Weg zu mehr Arbeits- und Lebensqualität

**Berlin, März 2016. Sie wollen mehr von Ihrem Leben? Sich nicht mehr vom Hamsterrad getrieben fühlen? In seinem neuen Buch „Die Königsdisziplin“ stellt Work-Life-Coach Carsten Alex ein wissenschaftlich fundiertes und praktisch erprobtes Sechs-Schritte-Programm vor, mit dem es jedem gelingen kann, ein inneres Management aufzubauen und sich ein selbstbestimmtes Leben zurückzuerobern.**

Carsten Alex ist überzeugt, dass die Grundlage für ein zufriedenes und gesundes Leben darin besteht, ein bewusstes inneres Management zu entwickeln und das eigene Tun und Handeln konsequent daran auszurichten. Dies gelingt allerdings immer weniger Menschen. „Viele fühlen sich getrieben, haben nie Zeit. Das Tempo der Arbeitswelt ist in den vergangenen Jahren weiter gestiegen, das merke ich auch in meinen Coachings“, sagt Carsten Alex, der seit 2008 Fach- und Führungskräfte in der Gestaltung ihrer Work-Life-Balance unterstützt. Nur die wenigsten würden erkennen, dass ihre Unzufriedenheit nicht durch Zeitmangel verursacht wird. „Wir haben alle gleich viel Zeit. Einigen gelingt es, erfolgreich *und* glücklich zu sein. Wir müssen uns eingestehen: Jeder trägt selbst Verantwortung dafür, wie er sein Leben gestaltet. Wir sollten die Opferrolle verlassen!“

Mit seinem Buch „Die Königsdisziplin“ entschlüsselt Carsten Alex die Regeln für erfolgreiches Selbstmanagement. „Wer sich einmal entschlossen hat, Verantwortung zu übernehmen, will einen Plan haben, was zu tun ist. Wir Menschen lieben Checklisten“, sagt Alex. „Obwohl Selbstmanagement immer höchst individuell ist, gibt es doch einen Rahmen, an dem man sich orientieren kann.“ In einem Sechs-Schritte-Programm leitet Carsten Alex seine Leser mithilfe von vielen Fragen und zahlreichen Übungen durch einen Prozess der Selbstreflexion und Neuausrichtung. Zunächst lädt er dazu ein, sich der eigenen Einstellungen und Werte bewusst zu machen, eine Bestandsaufnahme des aktuellen Status quo vorzunehmen. Im Anschluss erfährt der Leser, nach welchen Gesetzmäßigkeiten Lebens- und Arbeitswelt funktionieren. Er kann wichtige Erkenntnisse zu Selbstmotivation, Zeitmanagement und Resilienz direkt auf sein Leben übertragen. Carsten Alex gibt konkrete Handlungsempfehlungen und lädt seine Leser ein, Zeit- und Umsetzungspläne aufzustellen. „Mir war es wichtig, nicht nur eloquente Theorie vorzutragen, sondern die Leser in die Handlung zu bringen.“

Carsten Alex verlangt dem Leser einiges ab, vor allem den Mut, sich radikal ehrlich selbst zu begegnen und sich von starren Denkmustern zu lösen. Wer dazu bereit ist, erhält aber alle Werkzeuge, um sein Leben im Kleinen oder Großen umzubauen. Es ist keine Übertreibung: Die Königsdisziplin hat das Potenzial, das Leben seiner Leser nachhaltig zu verändern.

### **Über den Autor**

Carsten Alex (\*1965), Diplom-Kaufmann, Coach, Trainer und Speaker lebt und arbeitet in Berlin. Er hat sich in den letzten Jahren zu einem der gefragtesten Work-Life-Experten im deutschsprachigen Raum entwickelt. Alex gehört zu den Pionieren der Auszeit-Bewegung. 2000 begab er sich auf eine zweijährige Weltreise, 2006 legte er erneut eine eineinhalbjährige Auszeit ein. Seit 2008 ist er als Coach, Trainer und Speaker für namhafte Unternehmen tätig. In seinen Seminaren, Vorträgen und Coachings vermittelt er fundiertes Expertenwissen und inspiriert die Teilnehmer durch seine vielfältigen Erfahrungen, die er aus den Höhen und Tiefen des realen Lebens schöpft.

Weitere Informationen:

[www.menschenmitwirkung.de](http://www.menschenmitwirkung.de)

[www.carstenalex.de](http://www.carstenalex.de)

### **Pressekontakt**

Carsten Alex

030 / 88 497 821

[alex@menschenmitwirkung.de](mailto:alex@menschenmitwirkung.de)