**新 书 推 荐**

**中文书名：《前进意味着回归自我：开始自主人生——针对中年女性的辅导》**

**英文书名：*Forward Means Back to Myself: Setting Out For a Self-Determined Life – Coaching Methods For Women in Their Mid-Life Years***

**德文书名：Vorwärts heißt zurück zu mir: Aufbruch in ein selbstbestimmtes Leben Coaching-Methoden für Frauen in der Lebensmitte**

**作 者：Tanja Köhler**

**出 版 社：Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH**

**代理公司：ANA/Lauren**

**出版时间：2023年11月**

**代理地区：中国大陆、台湾**

**页 数：224页**

**审读资料：电子稿**

**类 型：女性励志**

**内容简介：**

**熄灯，聚光灯亮起：现在到我了！**

对于女性来说，人到中年往往会面临重新定位的难题，需要用新视角来看待生活，也需要积聚力量积极塑造人生。那么，如何才能扫清障碍，专注于自己的生活呢？

专职心理学家和系统顾问塔尼娅·科勒（Tanja Köhler）提供了令人耳目一新的解读和建议：她介绍了如何意识到自己的愿望、需求和渴望，以及如何在日常现状中为新目标寻找灵感。她鼓励女性积极做出决定，不要让自己回到旧模式，陷入身心困境。

她在书中提供了全面的、循序渐进的知道，帮助步入中年的女性在人生新阶段开始和实施具有针对性的改变。

- 包括练习、自我测试、问卷调查和反思

- 鼓舞人心、合理实用的方法，每位女性都能立即付诸实践

- 本书是最好的朋友——推动和陪伴人们在道路上前进

**作者简介：**

**塔尼娅·科勒（Tanja Köhler）**出生于1968年，是心理学家、系统顾问、指导教师和管理顾问，协助公司、高管和个人进行变革。自2010年以来，她一直是广受欢迎的变革主题演讲者。她以鼓舞人心的主题演讲激励听众为自己和他人负责。她在“antenne Neckarburg Rock&Pop”频道每周播出1小时有关心理学和生活的脱口秀节目，每天的听众人数达到58,000人。她的个人主页是<https://www.die-tanja-koehler.de/>。

**感谢您的阅读！**

**请将反馈信息发至：版权负责人**

**Email**：**[Rights@nurnberg.com.cn](mailto:Rights@nurnberg.com.cn)**

安德鲁·纳伯格联合国际有限公司北京代表处

北京市海淀区中关村大街甲59号中国人民大学文化大厦1705室, 邮编：100872

电话：010-82504106, 传真：010-82504200

公司网址：[http://www.nurnberg.com.cn](http://www.nurnberg.com.cn/)

书目下载：<http://www.nurnberg.com.cn/booklist_zh/list.aspx>

书讯浏览：<http://www.nurnberg.com.cn/book/book.aspx>

视频推荐：<http://www.nurnberg.com.cn/video/video.aspx>

豆瓣小站：<http://site.douban.com/110577/>

新浪微博：[安德鲁纳伯格公司的微博\_微博 (weibo.com)](https://weibo.com/1877653117/profile?topnav=1&wvr=6)

微信订阅号：ANABJ2002

