



**DIE Plattform für die weibliche
Karriere für Absolventinnen, Frauen
in Fach- und Führungspositionen
und Existenzgründerinnen**
MOC München
06. - 07. Oktober 2022
www.her-CAREER.com
Twitter: #herCAREER,
@her_CAREER_de
Facebook: /her-CAREER
Instagram: herCAREER/
LinkedIn: /herCAREER

Pressemitteilung

(2.537 Zeichen mit Leerzeichen)

Anastasia Umrik: Warum Krisen der Schlüssel zum Neuanfang sind

Feldkirchen bei München, 08.12.2021

Anastasia Umrik weiß, wie sich Krisen anfühlen – aber auch, wie man sich aus ihnen herauskämpft. Denn sie hat selbst zahlreiche Neuanfänge erlebt. Mit sieben Jahren kam sie aus Kasachstan nach Deutschland, wegen einer Muskelerkrankung ist sie auf den Rollstuhl angewiesen, kam auf die Sonderschule – und kämpfte sich bis an die Uni. Nach einer Nahtoderfahrung mit 29 ordnete sie ihre Prioritäten neu und sagt mittlerweile: „Umwege erhöhen die Ortskenntnisse!“ Wie sie das schafft, erzählt Anastasia in ihrem sehr persönlichen Buch „Du bist in einer Krise. Herzlichen Glückwunsch – jetzt wird alles gut“. Im Interview mit herCAREER erklärt sie: Krisen sind meistens die, die wir gar nicht als solche bezeichnen! Auch auf der herCAREER 2022 ist Anastasia Umrik als Speakerin beim Authors-MeetUp dabei.

In ihrem Buch erzählt die 34-Jährige ihre ganz eigene Geschichte – und macht damit anderen Mut. Mut, alte Vorstellungen abzuwerfen und sich von der Idee zu verabschieden, die man eigentlich mal vom Leben hatte. Aber wann ist dafür der richtige Zeitpunkt? „Wenn man merkt, dass man selbst nicht mehr da ist, ist es Zeit, was zu ändern“, sagt Anastasia. Und meint damit: Wenn man nur noch funktioniert, sich selbst nicht mehr wahrnimmt, dann ist sie da, die Krise. Und wenn man das begreift, „hat man schon begonnen, sich dem zu stellen“, so die Autorin. Das sei aber längst nicht jedem bewusst. Denn: In unserer Gesellschaft dieser Krisenzustand total normal – es wird eher gemeckert als zugegeben, wie gut es einem geht. „Eigentlich ist eine Krise einfach der riesige Wunsch in uns, endlich autonom und erwachsen zu werden“, erklärt Anastasia. „Wir wollen machtvoll sein, als Erwachsene kommunizieren und fungieren. Der Körper wird älter, aber innerlich bleibt ein Teil von uns immer das machtlose Kind, das wir mal waren. Wir sind groß geworden, erlauben uns aber selbst nicht, die eigene Größe anzunehmen. Also quetschen wir uns in die alten Kinderschuhe. Sie passen nicht mehr, es drückt buchstäblich der Schuh – das ist die Krise!“

Pressekontakt:

Wenn Sie weitere Informationen, Bildmaterial oder Interviewpartner benötigen, wenden Sie sich bitte an:

E-Mail presse@messe.rocks
Tel.: +49 89 124 14 63-30



messe.rocks GmbH
Velaskostraße 6
85622 Feldkirchen
Deutschland
Tel.: +49 89 12 41 463-0
info@her-career.com



**DIE Plattform für die weibliche
Karriere für Absolventinnen, Frauen
in Fach- und Führungspositionen
und Existenzgründerinnen**
MOC München
06. - 07. Oktober 2022
www.her-CAREER.com
Twitter: #herCAREER,
@her_CAREER_de
Facebook: /her-CAREER
Instagram: herCAREER/
LinkedIn: /herCAREER

Sieht Anastasia Umrik auch die viel zitierte Chance in der Corona-Krise? Die Autorin findet klare Worte: „Es ist falsch, nach Chancen zu greifen, wenn man noch am Fallen ist.“ In ein paar Jahren, werden wir vielleicht wissen, wofür das alles gut war. Und darauf sollten wir jetzt vertrauen.

Am Freitag, 07. Oktober 2022, können Besucher:innen der herCAREER EXPO in München Anastasia Umrik bei ihrem Authors-MeetUp „Du bist in einer Krise. Herzlichen Glückwunsch – jetzt wird alles gut“ live erleben.

Über Anastasia Umrik

Anastasia, Jahrgang 1987, erfüllt fast alle Merkmale eines zur Randgruppe gehörenden Menschen: Weiblich, Ausländerin, durch eine Muskelerkrankung auf einen Rollstuhl angewiesen. Sie beschloss in den jungen Jahren auf Biegen und Brechen so zu werden wie Andere. So sehr war der Wunsch endlich anzukommen, weniger aufzufallen und lieber in der Masse unterzugehen, als ständig mit ihren eigenen unerfüllten Träumen und äußerlichen Merkmalen konfrontiert zu werden. So schloss sie die Tür zu ihrer Intuition und weiblichen Weisheit und war sich sehr sicher: So lebt es sich einfacher!

Doch das Leben, das für Andere gelebt wird, geht nicht lange gut. Nach dem Erfolg der beiden Initiativen „anderStark – Stärke braucht keine Muskeln“ und „inkluWAS – design, das denken verändert“, mit denen sie u.a. ihre Kreativität entdeckte, folgte ein tiefes Loch voller Müdigkeit und Lethargie. Auch der Körper ließ sich nicht mehr ablenken und rebellierte, verweigerte das Funktionieren – nichts ging mehr. Nach einem Fast-Tod war Anastasia gezwungen ihr bis dato geführtes Leben und auch ihre Arbeit umzudenken und neue Wege zu finden, die eigene Wahrheit trotz allem auszuleben. Sie hat die Prioritäten für sich in die richtige Reihenfolge gesetzt und hat seitdem beschlossen, ihre Erfahrungen und die individuelle Sicht auf die unterschiedlichen Systeme, Strukturen und Lebensweisen als Coach, Rednerin und Autorin weiterzugeben. Anastasia geht es in ihrer Arbeit nur selten um Perfektion, und auch nicht um politisch korrekte formulierte Sätze. Vielmehr geht es um Aufrichtigkeit, Authentizität und immer wieder das Innehalten und in sich hineinhorchen: „Wer bin ich und wer möchte ich am Ende meines Lebens gewesen sein?“

Pressekontakt:

Wenn Sie weitere Informationen, Bildmaterial oder Interviewpartner benötigen, wenden Sie sich bitte an:

E-Mail presse@messe.rocks
Tel.: +49 89 124 14 63-30



messe.rocks GmbH
Velaskostraße 6
85622 Feldkirchen
Deutschland
Tel.: +49 89 12 41 463-0
info@her-career.com



DIE Plattform für die weibliche Karriere für Absolventinnen, Frauen in Fach- und Führungspositionen und Existenzgründerinnen
MOC München
06. - 07. Oktober 2022
www.her-CAREER.com
Twitter: #herCAREER, @her_CAREER_de
Facebook: /her-CAREER
Instagram: herCAREER/
LinkedIn: /herCAREER

Über herCAREER

herCAREER ist DIE Plattform für die weibliche Karriere. Sie vereint die herCAREER EXPO, Matching-Angebote wie www.herCAREER-Jobmatch.com und www.herCAREER-Lunchdates.com und PR-Leistungen wie Interviews, Podcasts und Online-Events, die im Rahmen der herCAREER Community präsentiert werden. Die herCAREER EXPO findet vom 06. bis 07. Oktober 2022 bereits zum siebten Mal in München statt – in diesem Jahr erneut im MOC. Die Plattform herCAREER adressiert Jobeinsteiger:innen, Fach- und Führungskräften sowie Gründer:innen. Mit ihr erschließen sich Netzwerke, die sie beruflich besser und schneller voranbringen.

Das Besondere an herCAREER: Sie bricht Hierarchien auf und ermöglicht einen Austausch auf Augenhöhe. Die Besucher:innen und Teilnehmer:innen der Community profitieren und lernen von dem Wissen und von den Erfahrungen und dem Know-how erfahrener Role Models und Insider. Auf der Plattform herCAREER kommen sie in lockerer Atmosphäre mit Expert:innen ins Gespräch und können ihr berufliches Netzwerk strategisch und gezielt ausbauen. Damit setzt herCAREER als Plattform auf dem Trend auf, dass inzwischen nahezu jeder 2. Job über persönliche Kontakte besetzt wird.

Einzigartig ist auch das Angebotsspektrum auf der Plattform und der herCAREER EXPO: Im Fokus stehen Arbeitgeber:innen aus verschiedensten Branchen, Weiterbildungsangebote, Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie Angebote für Gründer:innen und Unternehmer:innen. Ergänzt wird das Leistungsspektrum um den Themenbereich Finanzen, Geld und Vorsorge. Außerdem stellen Unternehmen bei den Future Talks vor, an welchen Innovationen sie arbeiten und wie sie Digitalisierung und New Work vorantreiben.

Angereichert wird das Programm der herCAREER EXPO um über 60 Vorträge und Diskussionen mit Persönlichkeiten aus Wirtschaft, Wissenschaft und Politik sowie um rund 350 MeetUps und Talks mit Role Models. Darunter sind auch zahlreiche Gründerinnen, die bereit sind, ihr Wissen zu teilen und über ihre Erfahrungen und Lernkurven zu berichten. Das umfangreiche Vortragsprogramm ist im Eintrittspreis inkludiert. Für Studierende sowie Absolventinnen und Absolventen ist die Messe kostenfrei sowie die An- und Heimreise mit FlixBus aus dem gesamten Bundesgebiet. www.her-career.com/FlixBus. Bereits wie im Vorjahr ist die Veranstaltung in einigen Bundesländern als Weiterbildungsveranstaltung anerkannt: www.her-career.com/Bildungsurlaub

Die herCAREER@Night findet am Abend des ersten Messetages statt. Hier treffen die Netzwerk-Teilnehmerinnen im Rahmen eines gemeinsamen Abendessens auf weibliche Vorstände, Aufsichtsrätinnen, Unternehmerinnen, Existenzgründerinnen, Personalverantwortliche und Expertinnen der unterschiedlichsten Branchen, aber auch auf Männer, die sich für Chancengleichheit einsetzen. An diesem Abend geht es darum, sich auszutauschen und das berufliche Netzwerk zu erweitern. www.her-career.com/atNight

Über Natascha Hoffner

Natascha Hoffner ist die Initiatorin der herCAREER – der Plattform für die weibliche Karriereplanung. Sie verfügt über 20 Jahre Erfahrung in der Messebranche und gründete 2015 die messe.rocks GmbH mit Sitz im Münchner Osten. Sie möchte es nicht hinnehmen, dass die Gleichstellung von Männern und

Pressekontakt:

Wenn Sie weitere Informationen, Bildmaterial oder Interviewpartner benötigen, wenden Sie sich bitte an:

E-Mail presse@messe.rocks
Tel.: +49 89 124 14 63-30



messe.rocks GmbH
Velaskostraße 6
85622 Feldkirchen
Deutschland
Tel.: +49 89 12 41 463-0
info@her-career.com



**DIE Plattform für die weibliche
Karriere für Absolventinnen, Frauen
in Fach- und Führungspositionen
und Existenzgründerinnen**
MOC München
06. - 07. Oktober 2022
www.her-CAREER.com
Twitter: #herCAREER,
@her_CAREER_de
Facebook: /her-CAREER
Instagram: herCAREER/
LinkedIn: /herCAREER

Frauen in der Arbeitswelt laut Prognose des Weltwirtschaftsforums erst in 136 Jahren erreicht wird und tut alles dafür, dass das schneller geht. Rund um die Messe herCAREER hat die Geschäftsführerin der messe.rocks GmbH zahlreiche Angebote zur Vernetzung und Information von Frauen lanciert: Expert:innen-Interviews, den Podcast herCAREER oder den digitalen herCAREER-Jobmatch. Demnächst launcht sie die herCAREER-Lunchdates für den fachlichen Karriere-Austausch zu Themen wie Berufseinstieg, Aufstieg ins nächste Karrierelevel oder Gründung.

Pressekontakt:

Wenn Sie weitere Informationen, Bildmaterial oder Interviewpartner benötigen, wenden Sie sich bitte an:

E-Mail presse@messe.rocks

Tel.: +49 89 124 14 63-30



messe.rocks GmbH
Velaskostraße 6
85622 Feldkirchen
Deutschland
Tel.: +49 89 12 41 463-0
info@her-career.com