

Pressekit

Christiane Stark

Life! Reloaded



**Erfüllter leben,
bewusster arbeiten**

HAUFE

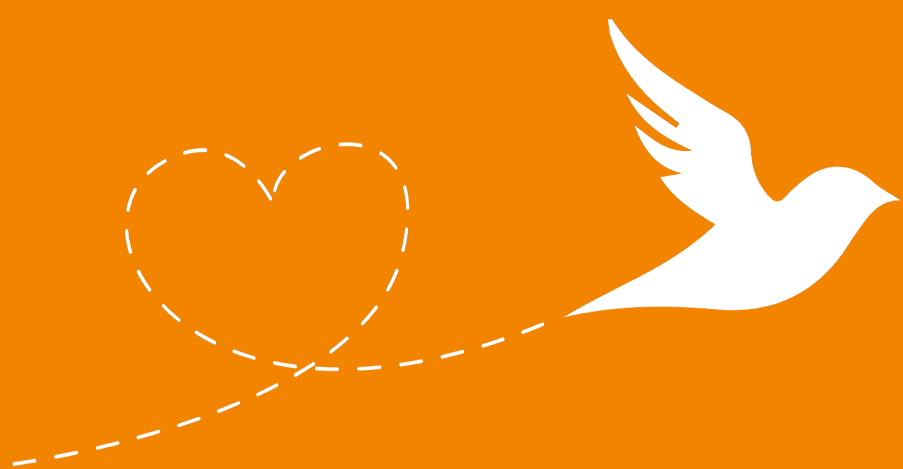
Anders leben – ohne auszusteigen.

Dein Leben ist okay – aber nicht wirklich lebendig? Du erfüllst Erwartungen und verschiebst das Wesentliche auf später?

Life! Reloaded zeigt, wie du im vollen Alltag anders leben kannst: **Selbstentfaltung statt Selbstoptimierung.** Die Autorin – Managerin mit internationaler Erfahrung, Gründerin und Achtsamkeitslehrerin – macht einfühlsam und pragmatisch Mut: Erwartungen anderer prüfen, dein **Wofür** klären, dein **Genug** finden und in **Verbundenheit** leben.

Mit lebensnahen Impulsen und kleinen Experimenten bringst du spürbar mehr Energie und Freude in dein Leben – ohne Job, Familie oder Verantwortung aufzugeben.

Dieses Buch öffnet die Käfigtür: Erfolg und Erfüllung schließen sich nicht aus. Für Menschen in der Lebensmitte, die spüren, »da ist mehr« – und heute damit anfangen wollen.



Christiane Stark verfügt über langjährige Managementenerfahrung in einem globalen Konzern, gründete mehrere Startups und ist zertifizierte MBSR Achtsamkeitslehrerin. Leistungsbereitschaft und finanzielle Verantwortung anerkennt sie als Teil des

Lebens – ohne sie zum Maß aller Dinge zu machen. Sie proklamiert eine neue Kultur des Wandels in der Lebensmitte – über Selbstentfaltung und persönlichen Reset.

»Life! Reloaded erinnert uns daran, dass echte Transformation mit uns selbst beginnt und niemals endet. Ein kluges, ehrliches Buch für alle, die den Mut haben, sich neu zu erfinden.«

Swantje Allmers, Gründerin & CEO
New Work Masterskills

»Life! Reloaded erinnert uns an das Wesentliche: ein gutes Wofür, ein gutes Genug – und den Mut, danach zu handeln. Dieses Buch ist ein innerer Kompass, der Erfolg und Erfüllung zusammenführt.«

Dr. Frederik G. Pferdt, Googles erster
Chief Innovation Evangelist;
Bestsellerautor von *Radikal Besser*;
Executive in Residence an der NYU

»Das Buch erinnert nicht nur daran, dass wir Flügel haben, sondern es öffnet auch die Käfigtür.«

Prof. Dr. Volker Busch, Neurologe &
Psychiater; SPIEGEL Bestsellerautor
Kopf hoch

»Ein inspirierendes Buch für alle, die Arbeit, Leben und Zukunft neu gestalten wollen – menschlich, mutig und klug.«

Rainer Göttmann, CEO metafinanz

»Life! Reloaded bietet Selbstfürsorge und alltagstaugliche Schritte – damit Erfolg und Erfüllung zusammengehen und das Leben wieder zu uns passt.«

Dr. Thomas Mathar, Autor, Verhaltenswissenschaftler

ISBN 978-3-648-19766-0
Bestell-Nr. 12293-0001
www.haufe.de



HAUFE

Life! Reloaded – erfüllter leben, bewusster arbeiten

Midlife ist keine Krise, sondern eine Renaissance.

Menschen zwischen 35 und 65 tragen Unternehmen, Familien und Sozialsysteme - und fühlen sich oft zugleich erschöpft, orientierungslos oder „falsch im eigenen Drehbuch“.

Life! Reloaded erzählt die Lebensmitte neu: als Gestaltungsphase eines langen Lebens, nicht als Verschleißstrecke.

Selbstfürsorge ist kein Wohlfühlprogramm, sondern eine **entscheidende Zukunftskompetenz.**

- Titel: **Life! Reloaded – erfüllter leben, bewusster arbeiten**
- Autorin: Christiane Stark
- Verlag: Haufe Verlag
- Erscheinungsdatum: 19. Januar 2026
- Format: Sachbuch für Midlife-Professionals, Führungskräfte, HR, Coaches
- Umfang & Preis: ca. 220 Seiten, Broschur
D: € 29,99 | A: € 30,90
- ISBN: 978-3-648-19766-0

Non-Profit-Projekt:

Alle Erlöse aus Life! Reloaded fließen an das Earthchild Project in Kapstadt, das über 4.500 Kinder und Lehrer in unterversorgten Schulen mit Achtsamkeit, Yoga, Naturbildung und Life Skills stärkt.

Stimmen zum Buch

“Life! Reloaded erinnert uns daran, dass echte Transformation mit uns selbst beginnt und niemals endet. Ein kluges, ehrliches Buch für alle, die den Mut haben, sich neu zu erfinden.”

Swantje Allmers, Gründerin & CEO New Work Masterskills

“Life! Reloaded erinnert uns an das Wesentliche: ein gutes Wofür, ein gutes Genug – und den Mut, danach zu handeln. Dieses Buch ist ein innerer Kompass, der Erfolg und Erfüllung zusammenführt.”

Dr. Frederik G. Pferdt, Googles erster Chief Innovation Evangelist; Bestsellerautor von Radikal Besser; Executive in Residence an der NYU

“Das Buch erinnert nicht nur daran, dass wir Flügel haben, sondern es öffnet auch die Käfigtür.”

Prof. Dr. Volker Busch, Neurologe & Psychiater; SPIEGEL-Bestsellerautor Kopf hoch

“Ein inspirierendes Buch für alle, die Arbeit, Leben und Zukunft neu gestalten wollen – menschlich, mutig und klug.”

Rainer Göttmann, CEO metafinanz

“Life! Reloaded bietet Selbstfürsorge und alltagstaugliche Schritte – damit Erfolg und Erfüllung zusammengehen und das Leben wieder zu uns passt.”

Dr. Thomas Mathar, Autor, Verhaltenswissenschaftler

Kurzbeschreibung:

Life! Reloaded richtet den Blick auf die Lebensmitte als Startpunkt – nicht als Krise. Das Buch begleitet Menschen zwischen 35 und 65, die spüren, dass ihr bisheriges Skript nicht mehr passt: im Job, gesundheitlich, finanziell oder persönlich.

Christiane Stark verbindet Longevity (Langlebigkeit), Arbeitswelt, mentale Gesundheit, Beziehungen, Finanzen und KI zu einem klaren Kompass für ein langes, erfülltes Leben.

Der Ton ist ruhig, menschlich und wissenschaftlich fundiert, ohne Selbstoptimierungsdruck oder Heilsversprechen. Statt weiterer „Life Hacks“ bietet das Buch Reflexionsfragen, Beispiele und kleine Schritte, die im Alltag umsetzbar sind.

USPs:

- Midlife als Renaissance statt Krise
- Ganzheitliche Standortbestimmung: Arbeit, Sinn, Gesundheit, Beziehungen, Finanzen
- KI als Co-Intelligenz und Spiegel menschlicher Fragen
- Longevity-Kompetenz: Wie wir für ein langes Leben planen – beruflich, gesundheitlich, in Beziehungen und finanziell
- Fokus auf Selbstfürsorge statt Selbstoptimierung
- Non-Profit: Alle Erlöse gehen an das Earthchild Project (Kapstadt)

Zielgruppen

- Midlife-Professionals (35–65)
- Führungskräfte und HR-Verantwortliche
- Coaches, Berater:innen, Therapeut:innen
- Medien, die zu Sinn, Arbeit, KI, Longevity, Midlife berichten

Über dieses Buch:

Midlife als Renaissance – nicht als Krise

Midlife ist keine Krise, sondern eine Renaissance. Die Jahre zwischen 35 und 65 entscheiden, ob wir nur noch funktionieren – oder wirklich leben.

Die Midlife-Generation ist das Rückgrat von Unternehmen und Sozialsystemen, trägt Job, Familie und Care-Arbeit, oft für Kinder und Eltern gleichzeitig. Seit Jahren treffen gesellschaftliche und technologische Umbrüche in einer beispiellosen Gleichzeitigkeit auf die Lebensentwürfe Einzelner.

Wir alle stehen gerade vor dem Ende eines vertrauten Modells: Was über Generationen als sicher galt, verliert zunehmend an Gewissheit. Künstliche Intelligenz, Digitalisierung und der demografische Wandel verändern Arbeits- und Lebensmodelle grundlegend. Gleichzeitig wachsen psychische Erschöpfung, Zukunftsängste und der Wunsch nach Sinn.

Wie die Midlife-Generation die nächsten 10 - 20 Jahre gestaltet, entscheidet mit über Fachkräftemangel, Innovationskraft und gesellschaftliche Stabilität. Life! Reloaded erzählt diese Lebensmitte neu: als Gestaltungsphase eines langen Lebens, nicht als Verschleißstrecke.

Christiane Stark verbindet in ihrem Buch Longevity-Forschung, Psychologie, New Work, Finanzen und den reflektierten Einsatz von KI. Im Zentrum steht ein klar gegliederter Prozess, der Leser:innen hilft, ihr Leben in der Mitte bewusst zu „reloaden“: innehalten, Bilanz ziehen, Erwartungen sortieren, das eigene Wofür und Genug klären, Altes loslassen und neue Kapitel eröffnen – ohne den radikalen Ausstieg aus dem System.

Christiane Stark schreibt aus der Mitte des Systems: Als Managerin in einem großen Automobilunternehmen, zertifizierte Achtsamkeitslehrerin und mehrfache Startup-Gründerin kennt sie Transformationsdruck und innere Neuausrichtung aus erster Hand.

Lebensstationen auf mehreren Kontinenten, unter anderem in den USA, Costa Rica, Frankreich und Südafrika haben ihren Blick auf Erfolg, Sicherheit und „normales Leben“ relativiert. Life! Reloaded bündelt diese Erfahrung zu einem warmen, geerdeten Kompass für eine große Gruppe von Menschen, die viel tragen und in der öffentlichen Diskussion selten vorkommen.

Ein besonderer Fokus liegt auf künstlicher Intelligenz als Co-Intelligenz. KI wird nicht als Bedrohung inszeniert, sondern als Spiegel aller Facetten unseres Menschseins: unserer Fragen, Zweifel, Hoffnungen und blinden Flecken. Sie erweitert unser Denken, nimmt uns aber nicht ab, wofür wir morgens aufstehen. So entsteht ein moderner Umgang mit Technologie, der Klarheit schafft, statt zusätzlichen Stress zu erzeugen.

Gleichzeitig denkt Life! Reloaded Longevity radikal zu Ende: Ein längeres Leben bedeutet mehr Kapitel, Übergänge und Veränderungschancen – und verlangt nach neuen Erzählungen für Karriere, Gesundheit, Beziehungen und Geld.

Langlebigkeit beginnt nicht mit dem Ruhestand, sie beginnt mit der Geburt. Sie ist keine ferne Zukunft, vielmehr eine mächtige und nachhaltige Revolution, die bereits jetzt die Art verändert, wie wir leben, arbeiten, lieben, lernen und für uns sorgen.

Das Buch lädt dazu ein, Selbstfürsorge als Zukunftskompetenz zu verstehen: das eigene Leben so zu gestalten, dass Job, Gesundheit, Beziehungen und Finanzen sich gegenseitig stärken – mit Fokus auf Return on Life statt nur Return on Investment.

Die Schnittmenge all dessen nennt die Autorin Agency: das Gefühl, nicht nur ausgeliefert zu sein, sondern das eigene Leben mitgestalten zu dürfen. Life! Reloaded unterstützt dabei, aus dem Autopilot aufzuwachen und kleine, machbare Schritte zu gehen, die das Leben von innen heraus verändern.

Über die Autorin



Kurztext:

Christiane Stark ist Managerin in einem großen Automobilunternehmen mit Lebensstationen auf mehreren Kontinenten, zertifizierte Achtsamkeitslehrerin und mehrfache Startup-Gründerin. Mit "Life! Reloaded – erfüllter leben, bewusster arbeiten" möchte sie Menschen zwischen 35 und 65 ermutigen, gut für sich zu sorgen – im Job, gesundheitlich, in Beziehungen und finanziell. Alle Erlöse des Buches fließen an das Earthchild Project in Kapstadt.

Langtext:

Christiane Stark arbeitet seit über drei Jahrzehnten in einem internationalen Automobilkonzern und verantwortet heute Themen im Bereich zukünftiges Produktportfolio. Sie kennt Reorganisationen, Transformationsprojekte und politischen Druck aus nächster Nähe – und die Frage, wie man in diesen Systemen Mensch bleiben kann.

Parallel ließ sie sich zur MBSR-Achtsamkeitslehrerin ausbilden, gründete Startups und begleitete Menschen in beruflichen und persönlichen Übergängen.

Lebensstationen auf mehreren Kontinenten, unter anderem in den USA, Costa Rica, Frankreich und Südafrika haben ihr gezeigt, wie relativ unsere Vorstellungen von Erfolg, Sicherheit und „normalem Leben“ sind – und wie viel Freiheit entsteht, wenn wir Perspektiven wechseln.

Eine Lebenskrise und das folgende sechsmonatige Sabbatical in Kapstadt als Volunteer in einem Township-Kindergarten wurden zum Wendepunkt: Weg von der „Industriesoldatin“, hin zu einer Haltung, in der Selbstfürsorge, Sinn und Wirksamkeit zusammengehören. Aus dieser Bewegung heraus entstand Life! Reloaded – als Buch, Website, Newsletter und LinkedIn-Format.

Alle Erlöse aus dem Buch gehen an das Earthchild-Projekt in Südafrika (nähere Informationen im Downloadbereich oder unter <https://earthchildproject.org>):

Earthchild ist für Christiane mehr als ein Spendenprojekt. Während ihrer eigenen Arbeit in einem Township-Kindergarten hat sie erlebt, wie Kinder durch Unterstützung, Bildung und einfache Life Skills innerlich wachsen – obwohl die äußeren Bedingungen schwierig sind.

Life! Reloaded und Earthchild gehören für sie zusammen: Hier Midlife-Professionals, die ihr Leben neu ausrichten. Dort Kinder und Lehrer:innen, die lernen, in ihren Communities wirksam zu sein.



Kontakt, Bildmaterial & weitere Infos:

Christiane Stark

E-Mail: info@life-reloaded.com

Mobil: +49 (0)1631813889

Webseite: www.life-reloaded.com

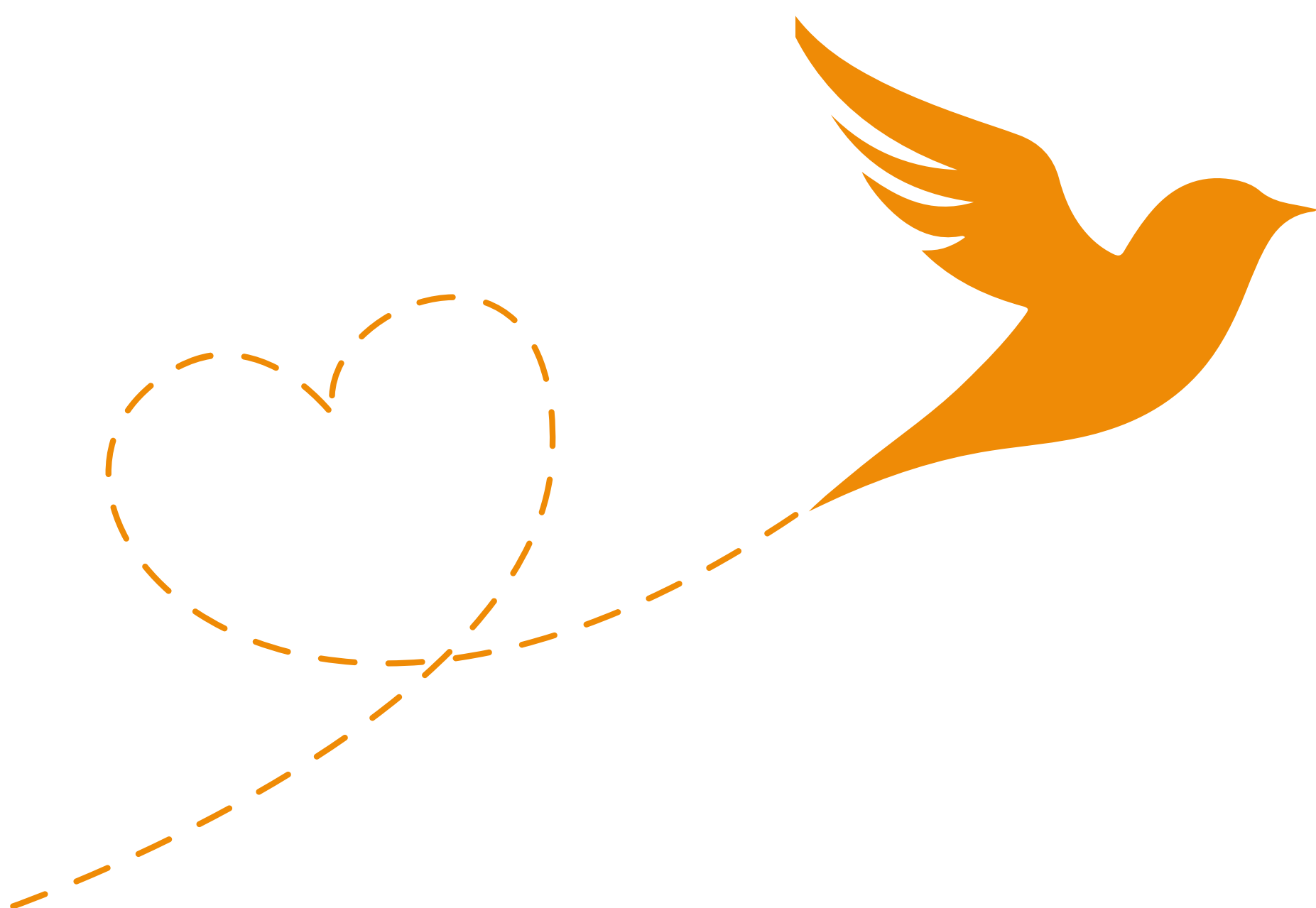
LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/christiane-stark/>

Info- und Bildmaterial im Downloadbereich auf der Presseseite der Website <https://www.life-reloaded.com/presse/>:

- Cover von Life! Reloaded (druckfähig, 300 dpi)
- Blick ins Buch
- Portraitfoto Christiane Stark
- nähere Informationen zum Earthchild Project

Hinweis Earthchild:

Mit jeder verkauften Ausgabe von Life! Reloaded unterstützen Leser:innen direkt das Earthchild Project in Kapstadt. So wird persönliche Neuorientierung in der Lebensmitte zugleich zu einem Beitrag für die nächste Generation.



Themen-/Interviewvorschläge nach Ressorts:

Wirtschaft / Arbeit / Karriere / HR

1. Die erschöpfte Mitte – warum Midlife-Professionals über Zukunftsfähigkeit entscheiden
2. Midlife-Generation 35–65 als Rückgrat von Unternehmen und Sozialsystemen: Leistungsträger:innen mit hoher Verantwortung und oft schwindender innerer Energie.
3. Return on Life statt nur Return on Investment
4. Warum das Nachdenken über „Genug“ (Zeit, Geld, Tempo) in Führung und Organisationen zur zentralen Zukunftskompetenz wird.
5. New Work in der Lebensmitte: Oben ist nicht mehr vorn
6. Wenn Status, Titel und Karriereleiter an Bedeutung verlieren – und Wirkung, Gesundheit, Sinn wichtiger werden.
7. Midlife Checkup für Arbeit, Gesundheit, Finanzen und Sinn
8. Wie Unternehmen und Mitarbeitende regelmäßig innehalten können, um Kurskorrekturen vorzunehmen – statt auf Burnout und Kündigung zu warten.

Themen-/Interviewvorschläge nach Ressorts:

Gesellschaft / Kultur / Feuilleton

1. Midlife als Renaissance – ein neues Narrativ für das zweite Drittel des Lebens
2. Weg von „Midlife Crisis“ und Sportwagenklischees hin zu einer erwachsenen, hoffnungsvollen Erzählung über diese Lebensphase.
3. Longevity: Was ein langes Leben mit unseren Geschichten macht
4. Wenn wir 90+ werden: neue Rollenmodelle, längere Zeitfenster, mehrere Kapitel – und die Frage, wie wir Übergänge gestalten.
5. Selbstentfaltung statt Selbstoptimierung
6. Warum wir uns von der Idee lösen müssen, immer noch effizienter zu funktionieren – und was an ihre Stelle treten kann.
7. Globale Verbundenheit: Warum ein deutsches Midlife-Buch Kinder in Südafrika unterstützt
8. Life! Reloaded & Earthchild: Ein Gespräch über Privilegien, Verantwortung und sinnstiftende Formen von Geben.

Themen-/Interviewvorschläge nach Ressorts:

Wissen / Psychologie / Gesundheit

1. Burnout, Überforderung oder innere Neuordnung (aus eigener Burnout-Erfahrung der Autorin)?
2. Was wirklich hinter Erschöpfung in der Lebensmitte steckt – und warum die Lösung selten in radikalen Brüchen liegt.
3. Kompetenzen für ein langes, gesundes Leben
4. Energie, Schlaf, mentale Gesundheit, Beziehungen, finanzielle Klarheit: Welche Bausteine Menschen stärken, die noch viele Jahrzehnte vor sich haben.
5. Selbstfürsorge im System statt Ausstieg aus dem System
6. Alltagstaugliche Wege, im Konzern, im Mittelstand oder in der Verwaltung anders zu arbeiten, ohne zu kündigen.
7. Midlife & Achtsamkeit – was wir von Township-Kindern lernen können
8. Parallelen zwischen Mindfulness in Chefetagen und Earthchilds Arbeit in Kapstadt: Was passiert, wenn innere Stärke zum Ausgangspunkt wird.

Themen-/Interviewvorschläge nach Ressorts:

Digital / Technologie / KI

1. KI als Co-Intelligenz: Wie wir Mensch bleiben, wenn Maschinen mitdenken
2. KI als Spiegel unserer Fragen, Muster und Geschichten – und als Werkzeug, das Denken erweitert, aber Sinn nicht ersetzt.
3. Digitale Selbstermächtigung in der Lebensmitte
4. Wie Midlife-Professionals KI und Social Media nutzen können, um Klarheit zu gewinnen, anstatt sich zusätzlich zu überfordern.
5. Von der Wissens- zur Ökoystem-Ökonomie
6. Warum in einer KI-Welt nicht mehr zählt, alles zu wissen, sondern Intelligenz – menschliche und künstliche – sinnvoll zu orchestrieren.
7. KI als hilfreicher Sparringspartner bei Lebensveränderungen.

Themen-/Interviewvorschläge nach Ressorts:

Leben / Service / Magazine

1. „War das schon alles?“ – ein praktischer Midlife-Checkup
2. Konkrete Fragen, kleine Routinen und Mikroschritte, mit denen Leser:innen ihren Kurs korrigieren können.
3. Real Friends statt Deal Friends
4. Freundschaften in der Lebensmitte: Warum Tiefe wichtiger wird als Netzwerken – und wie wir Beziehungen pflegen, die wirklich tragen.
5. Wie viel ist genug?
6. Ein alltagsnaher Blick auf Geld, Konsum, Zeit und die Kunst, die eigenen Maßstäbe zu finden.
7. Geben, das ankommt: Wie Leser:innen mit Life! Reloaded Kinder in Südafrika unterstützen
8. Service-Stück über Earthchild, Spendenmöglichkeiten und Wirkung vor Ort.