

Ehemalige VW-Pressesprecherin veröffentlicht Business-Ratgeberin für Frauen:  
**„Raus aus dem Hamsterrad und ab auf's Surfbrett!“**  
Premieren-Lesung am Montag, 11. März – live aus Nicaragua

**Nicaragua, 28. Februar 2024 – Christine Sing arbeitet und lebt das, wovon viele träumen: Nach einer steilen Volkswagen-Karriere hat sie 2018 ihren Bürojob gegen ein Surfbrett eingetauscht und ihre Vision für eine lebenswertere Arbeitswelt zum Beruf gemacht: Heute setzt sie sich als selbstständige Surf-Beraterin für eine gerechtere und gesündere Arbeitswelt ein und lebt zwischen Esslingen, Teneriffa und aktuell Nicaragua. In ihrer VW-Zeit hat sie selbst hautnah erlebt, wie herausfordernd eine Karriere als Frau in einer männlichen Arbeitswelt ist – und deshalb ist es ihr Herzensanliegen, Frauen zu mehr innerer Ruhe und Leichtigkeit im Arbeitsleben zu begleiten. Ihr bahnbrechendstes Wissen dafür hat sie nun in ihrem ersten Buch aufgeschrieben. Am 11. März liest sie daraus erstmals vor und möchte damit andere Frauen zu einem besseren Arbeitsleben inspirieren.**

Als ehemalige VW-Pressesprecherin weiß Christine Sing nur allzu gut, dass der Erwartungs- und Leistungsdruck an Frauen in unserer Arbeitswelt außerordentlich hoch ist. In ihren insgesamt acht Jahren in internationalen Stationen des VW-Konzerns hat sie erlebt, wie sie und andere Frauen an einem ungerechten und unerfüllbaren stereotypen Bild gemessen werden und wie sie in männliche Arbeitsstrukturen gepresst werden. Deshalb sind sie häufig gestresst, viel am Funktionieren und Lebendigkeit, Leichtigkeit und innere Ruhe kommen in einem solchen Arbeitsalltag viel zu kurz.



Seit ihrem Ausstieg hat sie deshalb viel Wissen, Bewusstsein und hilfreiche Methoden für ein gerechteres und gesünderes Arbeitsleben als Frau gesammelt – und all das in ihrem ersten Buch aufgeschrieben.

**Buch ist einzigartige Wissenskombination rund ums FÜHREN – FÜHLEN – FRAU SEIN in einer männlichen Arbeitswelt**

In kurzen Impulsen teilt sie ihre bahnbrechendsten Erkenntnisse rund ums FÜHREN, FÜHLEN und FRAUSEIN. Auch wenn diese Themen-Kombination auf den ersten Blick als ungewöhnlich für eine Business-Ratgeberin erscheint – es ist genau diese Kombination an mentalem, emotionalem und körperlichen Wissen, die ihr und den Frauen, mit denen sie arbeitet, auf dem Weg in ein besseres Arbeitsleben geholfen hat.

*Bild: Buchpremiere live aus Nicaragua: Am Montag, 11. März um 20.00 Uhr liest Christine Sing erstmals aus ihrem neuen Buch vor und teilt ihre Geschichte „Raus aus dem Hamsterrad und ab auf's Surfbrett.“ Damit will sie andere Frauen für neue Wege des Arbeitens und Lebens inspirieren.*

Am Ende jedes der insgesamt 73 Kapitel erwarten die Leserinnen Reflexionsfragen zum eigenen Arbeitsleben, weiterführende Buchtipps sowie Hinweise auf geführte Business Meditationen mit der Autorin, die kostenlos in der Meditationsapp „Insight Timer“ zugänglich sind.

So möchte sie mit ihrem „Medizinbuch für die Seele“ noch mehr Frauen ganzheitlich dabei unterstützen sich ein gutes, selbstbestimmtes und gesundes Arbeitsleben zu gestalten.

Denn sie ist überzeugt: Unsere Wirtschaft und Gesellschaft braucht dringend mehr engagierte Frauen, die eine bessere Welt für uns alle mitgestalten. Und dabei sollen sie sich nicht gefangen und ausgelaugt wie im Hamsterrad, sondern frei und lebendig wie auf dem Surfbrett fühlen.

**Link zum Buch und zur Leseprobe:**

<https://buchshop.bod.de/raus-aus-dem-hamsterrad-und-ab-aufs-surfbrett-christine-sing-9783758330162>

**Über die Autorin:**

*Christine Sing ist in Oberschwaben aufgewachsen, hat Kulturwissenschaften in Lüneburg studiert und anschließend acht Jahre in verschiedenen internationalen Stationen des Volkswagen Konzerns gearbeitet (u.a. Peking und Prag). Zuletzt war sie Pressesprecherin für neue Mobilität in Wolfsburg. Nach ihrem Ausstieg 2018 hat sie ihre Vision für eine lebenswertere Arbeitswelt zum Beruf gemacht und setzt sich heute für ein gerechteres und gesünderes Arbeiten ein. Ihr Wissen & ihre Erfahrungen gibt sie in 1:1 Coachings an andere (Führungs-) Frauen weiter und gestaltet Unternehmens-Workshops zu Gender Bias und NewWork. Sie lebt und arbeitet freiberuflich zwischen Esslingen, Teneriffa und aktuell für einige Monate in Nicaragua.*

**Kontakt**

Christine Sing

Surf-Beraterin für eine lebenswertere Arbeitswelt

Webseite: <https://www.christine-sing.de>

E-Mail: [info@christine-sing.de](mailto:info@christine-sing.de)

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/in/christine-sing-76b3ab66/>

Instagram: <https://www.instagram.com/christine.maria.sing/>

**Hashtags**

#NeuesArbeiten #NewWork #FrauenInFührung #RausausdemHamsterrad #Abaufssurfbrett  
#FemaleLeadership #GenderBias #BesseresArbeiten #GesundesArbeiten #FrauinderArbeitswelt