

YOUR FEMALE WAKE-UP CALL *Toolkit*



femalewakeupcall.com



HALLO, ICH BIN MÄREN!

Ich bin die Frau, die hinter den FEMALE WAKE-UP CALLs steckt.

Seit über 15 Jahren begleite und unterstütze ich Unternehmen und erfolgreiche Frauen in Führungspositionen. Davor war ich selbst viele Jahre in internationalen Konsumgüterunternehmen tätig, war viel im Ausland, habe vieles ausprobiert und unzählige Ausbildungen absolviert.

Wie Du siehst: Mein Lebenslauf ist keine gerade Linie. Was mich seit langem begleitet, ist ein Thema, für das ich brenne:

Mehr authentische Frauen in Führung und damit mehr weibliche Kompetenzen für eine bessere Arbeitswelt von morgen.

Mit Mut, Begeisterung und Miteinander auf Augenhöhe.

Übrigens: „Privat führe ich im Jobsharing ein diverses Team und treffe viele unpopuläre Entscheidungen!“ 😊

Bist Du bereit, auf dem **Fahrersitz Deines Autos** Platz zu nehmen und nicht auf dem Beifahrersitz oder dich im Kofferraum zu verstecken? Dein Leben sollten nicht mit Dir „passieren“, sondern Du solltest selbst in Deinem Einflussbereich Entscheidungen treffen und am Lenkrad steuern!

Dann bist Du hier richtig! Ich freue mich!



SCHÖN, DASS DU HIER BIST!

Ich habe in diesem FEMALE WAKE-UP CALL Toolkit meine Lieblingsbücher, Videos und Podcast-Folgen zusammengesucht und möchte all das gerne mit Dir teilen.

Es ist ein großer Blumenstrauß an Inspiration, Know-how, Tools und Female Power.

Ich bin gespannt, welches Buch, Podcast oder Video Dir am meisten zusagt oder am nützlichsten für Dich ist. Lass es mich gerne wissen.



Hast Du Fragen?

Melde Dich jederzeit gerne bei mir!

MAREN@FEMALEWAKEUPCALL.COM

MEINE BÜCHER

EIN FEMALE WAKE-UP CALL

So gehen Frauen souverän, authentisch und wirksam in Führung - ein inspirierendes Mutmachbuch für Frauen, die beruflich erfolgreich sein wollen - ohne sich zu verbiegen.
JETZT NEU.

Mehr über das Buch auf meiner Homepage!



Du möchtest ein persönlich signiertes Exemplar meines Buches! Sehr gerne!

Schick ein Mail mit Angabe deiner Postadresse und Wunsch-Botschaft an:

mail@femalewakeupcall.com.

Ein elektronischer Bezahllink folgt und wir versenden das Buch mit deiner persönlichen Nachricht!

KIND UND KARRIERE: ES GEHT BEIDES

Dieses Buch ist für alle Frauen, Mütter und Leaderinnen, die sich nicht zwischen Kind und Karriere entscheiden möchten.

Wir wollen beides, die Frage ist WIE?

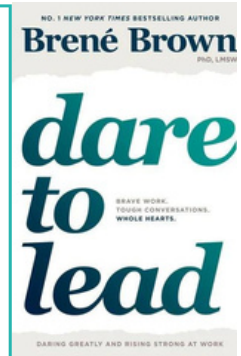


BÜCHER

1

DARE TO LEAD

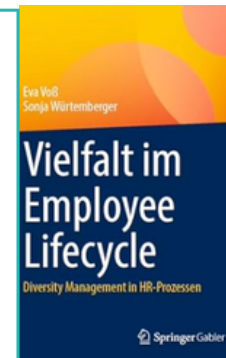
NO. 1 NEW YORK TIMES BESTSELLER Brené Brown has taught us what it means to dare greatly, rise strong, and brave the wilderness.



2

VIelfALT IM EMPLOYEE LIFECYCLE

Von Eva Voß und Sonja Würtemberger. Diversity Management in HR-Prozessen



3

WARUM FRAUEN DIE WELT RETTEN WERDEN

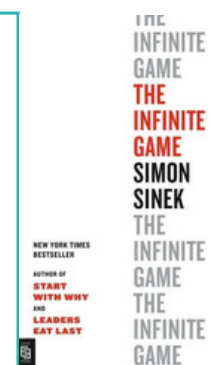
Frauen denken, fühlen und handeln anders als Männer. Anhand von einer eigens zum Thema aufgelegten Studie zeigen Janine Steeger und Ines Imdahl, wie das weibliche Prinzip die Welt retten kann.



4

THE INFINITE GAME

So many organizations and individuals are obsessed with winning. But how do you win a game that never really ends?

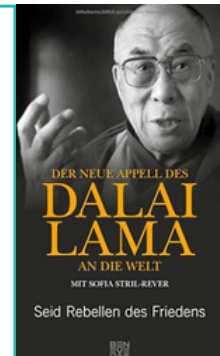


BÜCHER

5

SEID REBELLEN DES FRIEDENS

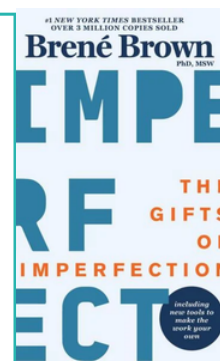
Von Dalai Lama. Ich habe Vertrauen in Euch – mit diesen Worten beginnt der Dalai Lama seinen Aufruf an die Jugend der Welt.



6

THE GIFT OF IMPERFECTION VON BERNE BROWN

Brené writes, "This book is an invitation to join a wholehearted revolution. A small, quiet, grassroots movement that starts with each of us saying, 'My story matters because I matter.'"



7

WENN DIE LETZTE FRAU DEN RAUM VERLÄSST

Die Berater Vincent-Immanuel Herr und Martin Speer sind oft in reinen Männerrunden unterwegs. Ob im Meetingraum oder abends an der Bar: Ihnen fällt immer wieder auf, wie engagiert viele Männer gegen Gleichstellung argumentieren ...

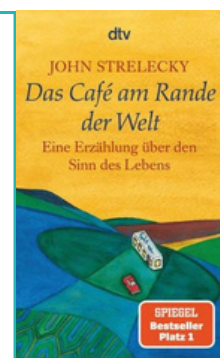
[bestellen](#)



8

DAS CAFE AM RANDE DER WELT

Ein kleines Café mitten im Nirgendwo wird zum Wendepunkt im Leben von John, einem Werbemanager, der stets in Eile ist.

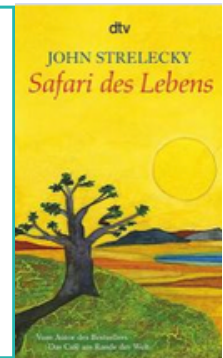


BÜCHER

9

SAFARI DES LEBENS

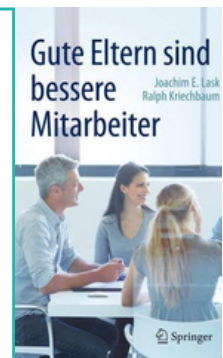
Der junge Amerikaner Jack hat einen Traum. Einen Traum von Afrika. Dort, das weiß er genau, wird er sein Glück finden.



10

GUTE ELTERN SIND BESSERE MITARBEITER

Ihr doppelter Gewinn des Buches: Eltern können ihre Kompetenzen in Worte fassen und bieten diese selbstbewusst auf dem Arbeitsmarkt an.



11

FUNKENSCHWESTERN

Wie Feminismus alles besser macht. In ihrem Buch verbindet Barbara Blaha persönliche Geschichten mit Zahlen, Fakten und Studien und zeigt, warum ökonomische Fragen immer auch feministische Fragen sind.



12

MACHTGEBIETE

Was Managerinnen erleben und wie sie dagegenhalten. Von blöden Sprüchen über gezielte Fiesheit und Übergriffigkeit bis zu unfairen männlichen Allianzen: Wie kann es sein, dass Frauen es ganz nach oben schaffen und dabei auch heute noch regelmäßig Unglaubliches erleben müssen?

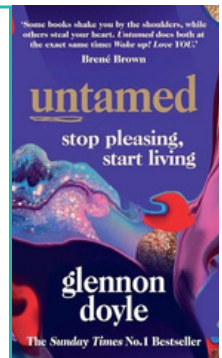


BÜCHER

13

UNTAMED

'This book will shake your brain and make your soul scream. I am so ready for myself after reading this book!' Adele



14

DAS BUCH, DAS JEDER MANN LESEN SOLLTE

Dieses Buch ist eine engagierte Einladung an Männer, sich gemeinsam mit Frauen für eine gleichberechtigte Welt einzusetzen.



15

WOFÜR FRAUEN SICH RECHTFERTIGEN MÜSSEN

Eigentlich scheint alles klar: Frauen in Elternzeit arbeiten nicht, Klimaschutz ist zu teuer und nur Quotenfrauen werden wegen ihres Geschlechts bevorzugt. Aber wenn man da mal ein bisschen genauer hinguckt ... Arbeiten Frauen zu Hause nicht auch?

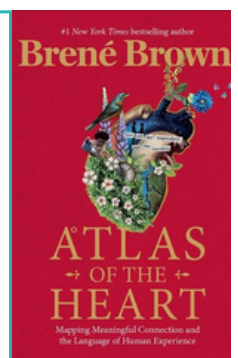


16

ATLAS OF THE HEART

In her latest book, five-time #1 New York Times bestselling author Dr Brené Brown, writes, "If we want to find the way back to ourselves and each other, ...

[bestellen](#)



BÜCHER

17

BECOMING

Die kraftvolle und inspirierende Autobiografie der ehemaligen First Lady der USA Michelle Obama ist eine der überzeugendsten ...



18

UNSICHTBARE FRAUEN

Ein kraftvolles und provokantes Plädoyer für Veränderung! Unsere Welt ist von Männern für Männer gemacht und tendiert dazu, die Hälfte der Bevölkerung zu ignorieren.



19

WAS MÄNNER KOSTEN: DER HOHE PREIS DES PATRIARCHATS

Gewalt, Unfälle, Sucht, Diskriminierung, Hate Speech und Extremismus – Männer dominieren die Statistiken des Abgrunds: Sie verursachen doppelt so viele Verkehrsunfälle, begehen mit Abstand die meisten Straftaten und belegen deshalb auch 94 Prozent der Plätze in deutschen Gefängnissen.



20

DAS LICHT IN UNS: HALT FINDEN IN UNSICHEREN ZEITEN

Der inspirierende Folgeband des Weltbestsellers Becoming: Die ehemalige First Lady Michelle Obama teilt mit uns ihr Wissen und ihre kraftvollen Strategien für Hoffnung und Gleichgewicht in unsicheren Zeiten.

[bestellen](#)



LIEBLINGS- ROMANE

1

EINE FRAGE DER CHEMIE

»Jetzt wird es Zeit für ein enthusiastisches Lob: Dieser Debütroman vereinigt Tiefgang mit Witz! Ein großer, kluger literarischer Spaß und eine große Leseempfehlung.



2

DIE PERLENSCHWESTER

Die große Saga von Bestsellerautorin Lucinda Riley. Wie auch ihre Schwestern ist CeCe d'Aplièse ein Adoptivkind, und ihre Herkunft ist ihr unbekannt. Es gibt 7 Schwestern -alle Romane sind sehr empfehlenswert.



3

MEIN LEBEN IN DEINEM

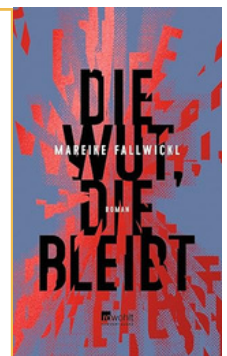
In ihrem neuen Roman erzählt Jojo Moyes die Geschichte zweier ungleicher Frauen, die das Schicksal zusammenführt. Es gibt auch andere tolle Romane von Jojo Moyes



4

DIE WUT DIE BLEIBT

Mareike Fallwickls Roman über die Last, die auf den Frauen -abgeladen wird, und das Aufbegehren: radikal, wachrüttelnd, empowernd. Helene, Mutter von drei Kindern, steht beim Abendessen auf, geht zum Balkon und stürzt sich ohne ein Wort in den Tod. Auch die anderen Bücher von Mareike F kann ich empfehlen.



“The things that make you different are the things that make you beautiful. Don’t ever change to be more like someone else.”



Inspiration

PODCASTS

MIT MAREN



1

NONNA RESTART 50+

Sie, 52, ist Buchautorin, TEDx Speakerin, Top Business Coach, Lektorin an der FH Wien, hat 3 kids und weiß, dass sich Kind & Karriere vereinbaren lassen. Ihr geht es um Leadership und Selbstfürsorge von Frauen in Führungspositionen. Wir hören von Maren, dass sie selbst auch die Situation kennt „Danke für nichts, liebes Universum“ und rät, manchmal auch der Traurigkeit Zeit zu geben und Hilfe anzunehmen ...



2

KIND UND KARRIERE: WIE GEHT BEIDES?

Neue Impulse für Frauen in Führung

Die Vereinbarkeit von Karriere und Beruf muss keine Illusion sein, behauptet die Wiener Top-Coachin und Speakerin Maren Wölfl, selbst dreifache Mutter. Im sehr persönlichen Gespräch mit WOMAN Balance Chefredakteurin Kristin Pelzl-Scheruga erklärt Wölfl, warum gerade Mütter besondere Führungsqualitäten haben ...



3

50 STARKE FRAUEN VOR DEN VORHANG

Diese Woche heißt es, Vorhang auf für Maren Wölfl. Sie ist Business-Coach, Inhaberin von msolution und Autorin des Buches „Kind und Karriere - es geht beides“. Sie möchte von einem traditionellen Frauenbild wegkommen: „Ich wünsche mir ein Miteinander auf Augenhöhe, wo wir uns alle begegnen“, sagt Wölfl.



4

KIND UND KARRIERE: ERIKA IM GESPRÄCH MIT MAG. MAREN WÖFL

Mut, respektvolles Miteinander, Begeisterung, positives Denken, Eigenverantwortung und Offenheit für Neues - das sind Themen und Werte, die Maren auszeichnen und sie begeistert an weibliche Führungskräfte weitergibt.



EIN AUSZUG MEINER KUND:INNEN:



Danke für die gute Zusammenarbeit!

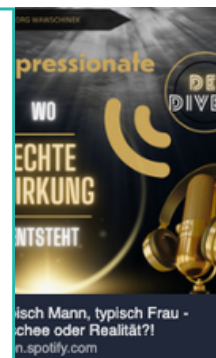
PODCAST

MIT MAREN

5

TYPISCH MANN, TYPISCH FRAU - KLISCHEE ODER REALITÄT

Maren Wölfl ist Trainerin mit Leidenschaft - besonders, wenn es darum geht, Frauen in Führungspositionen zu unterstützen und zu empowern. Mit viel Herzblut hat sie über die Jahre ein beeindruckendes Netzwerk geschaffen, in dem Frauen sich gegenseitig inspirieren, bestärken und auf ihrem Karriereweg begleiten.



6

ERFOLGSMINDSET, LEADERSHIP UND SELBSTFÜRSORGE ALS MUTTER

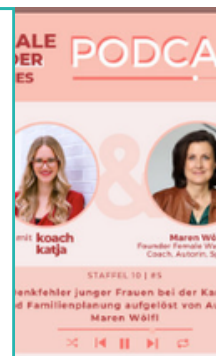
Maren teilt ihre inspirierende Reise als Coachin für Frauen in Führungspositionen und gibt wertvolle Einblicke, wie Frauen erfolgreich Karriere und Familie verbinden können. Sie diskutieren über die Entstehung von "FEMALE WAKE-UP CALL" und ihrem Buch "Kind und Karriere".



7

7 DENKFEHLER JUNGER FRAUEN BEI DER KARRIERE - UND FAMILIENPLANUNG

Gemeinsamen entkräften Maren und ich in dieser Episode sieben Denkfehler, die junge Frauen in ihrer Karriere- und Familienplanung behindern. Maren erzählt von ihren eigenen Denkfehlern als dreifache Mama und erfolgreiche Unternehmerin, und wie sie trotz nicht idealer Rahmenbedingungen ihren Weg gefunden hat.



PODCAST

1

FRAUENFRAGEN - DER PODCAST MIT MARI LANG

Moderatorin Mari Lang verhandelt mit bekannten Männern Themen über die normalerweise mit Frauen gesprochen wird. Wie ist das mit den Falten und dem Älterwerden? Wie fühlt es sich an in einer Männerdomäne zu arbeiten, und wie lassen sich Kinder und Karriere vereinbaren?



2

UNLOCKING US WITH BRENE BRWON

I've spent over 20 years studying the emotions and experiences that bring meaning and purpose to our lives, and if there's one thing I've learned it's this: We are hardwired for connection, and connecting requires courage, vulnerability, and conversation.

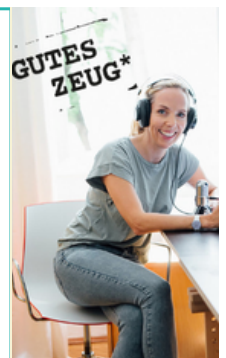


3

GUTES ZEUG FÜR DEINE PERSÖNLICHE WEITERENTWICKLUNG DER PODCAST MIT DORIS MAYBACH

Ich teile hier meine Erfahrungen als Psychologin, Coach und Trainerin mit dir.

Ich plaudere aus dem Nähkästchen der täglichen Coachingpraxis und spreche Themen an, zu denen ich immer wieder befragt werde.



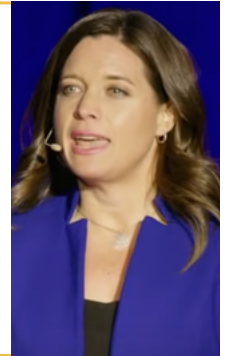
BELIEVE
you CAN
&
you ARE
halfway
THERE

VIDEOS

1

WHY BEING RESPECTFUL TO YOUR COWORKERS IS GOOD FOR BUSINESS

Looking to get ahead in your career? Start by being respectful to your coworkers, says leadership researcher Christine Porath.



2

SIMON SINEK: WIE GROSSE FÜHRUNGSPERSÖNLICHKEITEN ZUM HANDELN INSPIRIEREN

Simon Sinek hat ein einfaches, aber kraftvolles Modell für inspirierende Führungspersönlichkeiten, das mit einem goldenen Kreis und der Frage "Warum?" startet.



3

A WOMAN'S FURY HOLDS LIFETIME OF WISDOM

The global collection of women's experiences can no longer be ignored, says actress and activist Tracee Ellis Ross. In a candid, fearless talk, she delivers invitations to a better future to both men and women.



VIDEOS

4

DEVELOPING A GROWTH MINDSET WITH CAROL DWECK

Should you tell your kids they are smart or talented? Professor Carol Dweck answers this question and more, as she talks about her groundbreaking work on developing mindsets.



5

TEACH GIRLS BRAVERY, NOT PERFECTION

We're raising our girls to be perfect, and we're raising our boys to be brave, says Reshma Saujani, the founder of Girls Who Code. Saujani has taken up the charge to socialize young girls to take risks and learn to program ...



6

BRENE BROWN: DIE MACHT DER VERLETZLICHKEIT

Brene Brown studiert Zwischenmenschliche Verbindungen - unsere Fähigkeit für Empathie, Zugehörigkeit, Liebe. In einer einprägsamen, lustigen Rede am TEDxHouston offenbart sie tiefe Einblicke in ihre Forschung





MÖCHTEST DU MIT MIR ZUSAMMENARBEITEN?

*Dann schreibe mir schnell ein Mail oder buche Dir einen
Strategie-Termin. Ich freue mich auf ein Kennenlernen*

[#mehrFemalePower](#)

[#mehrErfolgsMindset](#)

[#mehrSelbstfürsorge](#)

MAREN@FEMALEWAKEUPCALL.COM



INTERESSE AUF MEHR?

Schau einfach mal vorbei ...

01

MEIN ANGEBOT FÜR UNTERNEHMEN

Auf FEMALEWAKEUPCALL.COM erhältst du einen Überblick über meine Angebot für mehr Frauen in Führung.



02

FOLGE MIR AUF LINKEDIN

Auf LinkedIn gibt es regelmäßig Content, wertvolle Links und Know-how von mir.



03

DIE FEMALE MINDSET JOURNEY

WERDE ZUR AUTHENTISCHEN PERSÖNLICHKEIT, DIE SICHTBAR WIRKT – OHNE SICH ZU VERBIEGEN!

Leadership beginnt bei dir – es ist JETZT Zeit dafür!



JUHUUUU! HIER DEIN BONUS!



Lust auf ein kostenloses Power-Coaching zu einem Thema Deiner Wahl?

Jedes Monat findet am Freitag online **eine FRIDAY INSPIRATION Session** statt, wo ich Dich mit unterschiedlichen Themen unterstütze, inspiriere und mein Know-how teile.

Interesse?

Mit dem Werbecode **TOOLKIT** kannst Du Dir ein Gratisticket sichern.



**JETZT GLEICH THEMA UND TERMIN
AUSSUCHEN**

JEDEN MONAT EIN NEUER IMPULS - SCHAU VORBE

COPYRIGHT

Urheberrechtshinweis

© Copyright 2025 – Maren Wölfl

Alle Inhalte dieses Workbooks, insbesondere Texte, Fotografien und Grafiken, sind urheberrechtlich geschützt.

Das Urheberrecht liegt, soweit nicht ausdrücklich anders gekennzeichnet, bei Maren Wölfl.

Die - auch auszugsweise - Verwendung der Inhalte dieses Workbooks kann nur nach meiner vorherigen schriftlichen Zustimmung erfolgen.

Alle Rechte, einschließlich der Vervielfältigung, Veröffentlichung, Bearbeitung und Übersetzung bleiben vorbehalten.

Ich weise darauf hin, dass derjenige, der gegen das Urheberrecht verstößt, indem er z. B. Bilder oder Texte unerlaubt kopiert, sich gem. §§ 106 ff UrhG strafbar macht und zudem gem.

§§ 97 f UrhG kostenpflichtig abgemahnt wird und Schadensersatz leisten muss.

A handwritten signature in black ink that reads 'Maren Wölfl'. The script is fluid and cursive, with the first letters of the first and last names being capitalized and prominent.

DEIN FEMALEWAKEUPCALL | EXPERTIN FÜR FEMALE LEADERSHIP