

Inhalt

Brav von der Wiege bis zur Bahre	11
Der große Betrug	23
Alltägliche Denkfallen	23
Faule Ausreden	23
Wissen Frauen nicht, was sie wollen?	24
Sind Frauen nur sanft?	27
Sind Frauen wirklich schwach?	33
Müssen Frauen immer schön sein?	35
Sind starke Frauen zwangsläufig einsam?	37
Müssen Frauen Mütter sein?	38
Brauchen Frauen einen Mann?	40
Berufliche Denkfallen	47
»Hilfsbereitschaft wird belohnt.«	47
»Ich muß tun, was von mir erwartet wird.«	51
Die Angst vor der Macht	56
Macht macht einsam!?	57
Macht heißt Ausbeutung!?	64
Macht verdirbt den Charakter!?	65
Hohe Tiere beißen!?	67
Frauen ziehen die Fäden im Hintergrund!?	68
Risiken müssen vermieden werden!?	74
Macht macht unbeliebt!?	75
Wer sich erniedrigt, der wird erhöht!?	78
Frauen müssen auch als Vorgesetzte dienen!?	80
Strategien	82
Entdecken Sie Ihren Wert!	82

Erkennen Sie Ihre Leistungen an!	84
Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse!	84
Geben Sie Aufgaben ab!	85
Sagen Sie NEIN!	89
Sich selbst erfüllende Prophezeiung	91
Erlernte Hilflosigkeit	97
So bin ich, und so muß ich bleiben	100
Das ohnmächtige Lächeln	110
Die Körpersprache der Unterwerfung	110
Die Sprache der Unterwerfung	123
Immer nur lächeln	132
Verraten wir Frauen uns mit unserem Lächeln?	132
Die Mona-Lisa-Mentalität	138
Die Beziehungsfallen	151
Die Verständnisfalle	151
Die Helferinnenfalle	159
Die Opferfalle	164
Die Bescheidenheitsfalle	169
Die Mitleidsfalle	174
Die zahme Frau	177
Unbewußte Selbstsabotage	183
Der kurzfristige Nutzen der Unterwer- fung	184
Der lange Weg der Selbstfesselung	185
Frühe Wurzeln	187
Der trügerische Nutzen von Vorurteilen	196
Formen der Unterwerfung	197
Frauen machen sich selbst abhängig	199
Der weibliche Verzicht	202
Verzicht auf Widerspruch	203
Verzicht auf Intellektualität	204
Verzicht auf Selbstbehauptung	206
Verzicht auf eigene Normen	207

Verzicht auf wirtschaftliche Unabhängigkeit	209
Verzicht auf Ausbildung	209
Verzicht auf beruflichen Erfolg	211
Böse Mädchen kommen überall hin	217
Anmerkungen	222