

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einführung</b>	1
Literatur	8
<b>2 Das Geheimnis erfolgreicher Frauen</b>	11
2.1 Frauen, die es uns vormachen	13
2.2 Erfolg ist kein Zufallsprodukt	15
Literatur	17
<b>3 Interview mit Fränzi Kühne</b>	19
<b>4 Interview mit Jutta Kleinschmidt, Rallyefahrerin und Instruktorin: „Wenn es im Kopf nicht stimmt, geht gar nichts“</b>	29
<b>5 Das Gehirn: Möglichkeiten und Grenzen</b>	41
5.1 Neuroplastizität	42
5.2 Das Geheimnis der Spiegelneuronen	44
Literatur	47
<b>6 Du bist, was du denkst: Die Macht der Gedanken</b>	49
6.1 Pessimistisches Denken	49
6.2 Optimismus	50
6.3 Gedanken: Kleine Ursache, große Wirkung	52

## VIII Inhaltsverzeichnis

6.4	Das Prinzip der selbsterfüllenden Prophezeiung	55
6.5	Der innere Dialog	58
6.6	„Ich schaffe es“ – Selbstgespräche	62
6.7	Negative gegen positive Gedanken	66
6.8	Die Kraft der Worte	66
6.9	Übung Gedankenstopp	67
6.10	Dankbarkeits- und Erfolgstagebuch	69
6.11	Freude-Tagebuch	72
6.12	Affirmation „Ich liebe, glaube, vertraue, bin dankbar und mutig!“	72
	Literatur	73
7	<b>Selbstliebe gleich Selbstfreundschaft</b>	75
	Literatur	86
8	<b>Mentale Gesundheit von Frauen</b>	89
	Literatur	102
9	<b>Weck die Visionärin in dir</b>	103
9.1	FUTURE – Eintauchen ins Möglichkeitenland	107
9.2	ZOOMING – Der Weg zum Ziel	110
	Literatur	117
10	<b>Vision, Wünsche, Ziele</b>	119
10.1	Was ist eine Vision, was ein Wunsch?	119
10.2	Übungen zur Visionsentwicklung	121
10.2.1	Das Fernsehporträt	121
10.2.2	Vision	122
10.3	Die Zielsetzung	123
10.3.1	Wie setzen Sie Ziele?	123
10.3.2	Zusammenhang zwischen Zielen und Werten	131
10.3.3	Ziele aufteilen – langfristige, mittelfristige und kurzfristige Ziele	132
10.3.4	Annäherungsziele statt Vermeidungsziele	134
10.3.5	Ergebnis- und Handlungsziele	135
10.4	Zielvisualisierung: Mental arbeiten	136
10.5	Zielcollage, digitaler Bilderrahmen, Vision Board	138
10.6	Erinnerungshilfen	142

10.7	Übung Stärkendusche	143
10.8	Emotionale Bindung an Ziele	144
	Literatur	145
<b>11</b>	<b>Stärken-Management – Stärken stärken</b>	147
11.1	Das Verständnis von Werten	148
11.2	Stärken stärken	152
11.2.1	Stärkenanalyse	155
11.2.2	Möglichkeiten, wie Sie Ihr Selbstvertrauen und Selbstwert aufbauen können	162
11.2.3	Komplimente machen	164
11.2.4	Schluss mit Neid und Vergleichen	166
11.2.5	Erfolge würdigen	166
11.2.6	Die Erfolgsanalyse	167
11.2.7	Das Erfolgstagebuch	167
11.2.8	Erfolg erfordert nächste Schritte	168
11.2.9	Der Sprung in der Schüssel	169
	Literatur	170
<b>12</b>	<b>Mut</b>	173
	Literatur	184
<b>13</b>	<b>Neid</b>	185
	Literatur	189
<b>14</b>	<b>Beruf kommt von Berufung</b>	191
14.1	Kompromisse – Killer oder notwendiges Übel?	192
14.2	Stärken sind wie ein Juckreiz – hartnäckig und wiederkehrend	194
14.3	Stärken sind wie unsichtbare Flügel – sie tragen dich weiter und höher, als du es für möglich hältst	196
14.4	Stärken sind wie die beste Freundin – sie begleiten dich durch dick und dünn	197
14.5	Stärken sind wie ein Polfilter – sie schärfen deine Facetten in der äußeren Wahrnehmung	199
14.6	Weibliche Stärken sind ein Mehrwert – in der Arbeitswelt 4.0 gehören sie zur gewünschten Qualifikation	200
	Literatur	203

<b>15 Die Wirkung des Umfelds</b>	205
15.1 Bestleistung dank Dream-Team	206
15.2 Vorbilder motivieren	208
15.3 Die Kraft und Macht der Freundschaft	210
15.3.1 Das geht nur mit Aufmerksamkeit und Pflege	213
15.3.2 Die Kunst der Freundschaft	214
15.3.3 Ende gut, alles gut?	216
15.4 Partnerschaft? Weit mehr als Liebe!	217
15.4.1 Ein Hund oder besser doch Mr. Right?	219
15.4.2 Gleichberechtigung als Utopie	220
15.4.3 Karriere und Partnerschaft – kein Widerspruch	221
15.5 Verzeihen und Vergeben	222
15.5.1 Der erste Schritt: Innerlich loslassen	223
15.5.2 Wenn Vergebung schwerfällt	225
15.6 Die Schlüsselrolle von Wertschätzung und Anerkennung	226
Literatur	228
<b>16 Wie gut ist Ihre Kommunikation?</b>	233
16.1 Unpersönliche Kommunikation – ein Phänomen unserer Zeit?	235
16.2 Warum kommunizieren Sie eigentlich?	236
16.3 Kommunikationsstile – und wie sie auf uns wirken	237
16.4 Gleich und Gleich gesellt sich gern	239
16.5 Die Kraft der positiven Sprache	241
16.6 Klartext, bitte!	243
16.7 Mit Worten streicheln oder verletzen	244
16.8 Jetzt mal in aller Ehrlichkeit ...	245
16.9 Frauen sind anders – auch in der Kommunikation	248
16.10 Alles Käse – ein Fazit	251
Literatur	253
<b>17 Schlankheits- und Schönheitswahn</b>	255
17.1 Idealmaße im Fokus	257
17.2 Vorurteile setzen Grenzen	258
17.3 Kritische Haltung zum eigenen Körper	260
17.4 Schöne neue Medienwelt	262
17.5 Unzufriedenheit mit dem Körper – und was das mit uns macht	264

17.6	Vergessen Sie alle Diäten	266
17.7	Authentizität und Individualität machen schön	268
17.8	Sich mit sich selbst wohl fühlen lernen	271
17.9	Fazit und Ausblick	272
	Literatur	273