

## Inhaltsverzeichnis

**Einleitung XI**

**Danke XV**

### **Teil I Wo soll's hingehen? Berufswahl als Naturwissenschaftlerin 1**

<b>1</b>	<b>Ein Spektrum an Karrieremöglichkeiten: Uni oder Industrie? 5</b>
1.1	Arbeiten in der Universität 5
	Forschung 6
	Mittelbau 8
	Fachhochschule 9
1.2	Arbeiten in der Industrie 11
	Forschung und Entwicklung 11
	Produktion 13
	Qualitätsmanagement 15
	Medizinische Dokumentation 17
	Marketing, Sales, Business Development, Product Management 18
1.3	Die Arbeitsbedingungen: Gehalt und Befristungen 21
	Gehalt 21
	Befristete vs. unbefristete Verträge 22
1.4	David oder Goliath: vom Start-up bis zum Großkonzern 22
1.5	Wieso ich geblieben oder gegangen bin 24
<b>2</b>	<b>Sie haben es in der Hand: Entscheidungen beeinflussen den Karriereweg 27</b>
2.1	Wann ist der optimale Zeitpunkt für die richtige Entscheidung? 28
	Wie gelingt der Wechsel von der Universität in die Industrie? 29
	Wechsel zurück an die Universität 29
2.2	Richtungsänderungen: das C und D auf dem Weg von A nach B 30

<b>3</b>	<b>PhD und Postdoc: die Krönung der Qualifikation oder überflüssiger Ballast? 37</b>
3.1	Promotion, wer braucht das schon? 37 Berufseinstieg mit oder ohne Titel 38 Promotion: wie geht das eigentlich? 40 Promotion ja? Dann aber richtig! 42
3.2	Postdoc – Karriereschritt oder Parkposition? 45 Frau Dr. Bequemlich 47 Frau Dr. Spezialist (Mädchenname: Alter) 48 Frau Dr. Armut 49
 <b>Teil II Bewerbung und Vorstellungsgespräch 51</b>	
<b>4</b>	<b>Stellenanzeige und Co: wie kommen Sie zu Ihrer Traumposition? 53</b>
4.1	Die Klassiker: die Stellenanzeige 54 Tipps für Ihre Stellensuche 56
4.2	Die Initiativbewerbung 58
4.3	Jeder kennt jeden – Netzwerke oder Vetternwirtschaft? 59
4.4	Headhunter, Recruiter, Zeitarbeit: vom modernen Talente-Handel 61
<b>5</b>	<b>Dokumente verfassen: Beispiele und Erläuterungen mit Expertentipps 65</b>
5.1	Anschreiben 67 Der erste Satz: Einstieg, Stolperfalle und Weichensteller 67 Der Hauptteil: die Kunst das Wesentliche herauszustellen 70 Der Schlussteil 75
5.2	Lebenslauf 77 Wo bewerben Sie sich? 78 Umgang mit persönlichen Angaben 78 Moderne Frau, moderner Lebenslauf: Schlüsselwörter, Highlights und Kurzprofile 80 Das sind Sie: Ihr Inhalt 82 Dinge, die uns (nicht) interessieren: was wichtig und was redundant ist 83 Schlafmützen, Hausmütchen und fleißige Bienen: von Arbeitslosigkeit und Elternzeit 85 Format und Länge 85 ... and the winner is: not you! Troubleshooting for Dummies 86
5.3	Big brother is watching you: Ihre Präsenz im World Wide Web 87
5.4	Einreichen von elektronischen Unterlagen 88
<b>6</b>	<b>Überzeugend im Interview 93</b>
6.1	Machen Sie sich Ihre Vorzüge klar 94
6.2	Unsere Top Fragen, für die Sie fit sein sollten 96

6.3	Haben Sie noch Fragen? 102
6.4	Neunzig entscheidende Sekunden 104
6.5	Dresscode: mit Birkenstocksandalen oder doch im Anzug? 108
6.6	Der Kopf folgt dem Körper: bringen Sie sich in Stimmung 110
6.7	Entspannt ankommen zeigt Souveränität 110
6.8	Das Interview beginnt beim Empfang 111
6.9	Kommunikation ohne Worte 112
6.10	Wissenschaftler und Personaler: zwei Welten treffen aufeinander 119
6.11	Die erste, zweite und dritte Gesprächsrunde: so gleich und doch so anders 120
6.12	Nach dem Gespräch 123
6.13	Nicht alle können gewinnen: Umgang mit Absagen 126
6.14	Nicht ganz trivial: das Telefoninterview 127 Wie unterscheidet sich ein Telefoninterview vom klassischen Interview? 127 Die Terminvereinbarung 128 Vorbereitungen speziell für das Gespräch am Telefon 129 Am Tag des Telefoninterviews 130 Während des Telefongesprächs 130 Eine Variante: das Skype-Interview 131
7	<b>Volle Konzentration: das Assessment-Center 133</b>
8	<b>Ein verführerisches Angebot? Gehalts- und Vertragsverhandlungen 137</b> Die Frau als Verhandlerin 138 Verhandeln: was heißt das eigentlich? 139 Los geht's: von der Vorbereitung bis zur Unterschrift 140 Es geht nicht nur um eine Zahl: seien Sie kreativ 143 Die Macht mehrerer Angebote 147 Die gemeinsame Lösung 149 Wenn nötig, gehen Sie weg 150 Die Frau als gute Verhandlerin 151
 <b>Teil III Im Berufsleben 153</b>	
9	<b>Tipps für den erfolgreichen Start 155</b> Der erste Tag 155 Nicht nur Leistung zählt, sondern auch Persönlichkeit 159 Von Allianzen und Netzwerken 168 Hochmut kommt vor dem Fall 171

10	<b>Wo ist mein Platz? Von Konferenzen und Dinnerparties</b>	175
10.1	Das König Artus Prinzip	176
10.2	Ihr erstes Mal am Tisch	179
11	<b>Die Spiele sind eröffnet! Herausforderungen im Job</b>	183
11.1	Die Bescheidenheitsfalle	185
11.2	Die Dornröschenfalle oder wie vermarkte ich mich selbst?	186
11.3	Die Beliebtheitsfalle	187
11.4	Die Perfektionsfalle	189
11.5	Die Konkurrenzfalle: Stutenbissigkeit gibt es nicht nur unter Pferden	190
11.6	Die Schreibtischfalle	193
11.7	Die Netzwerkfalle	193
11.8	Die Kommunikationsfalle	195
12	<b>Führungseigenschaften: in den Schoß gefallen oder erlernt?</b>	201
12.1	Was macht einen perfekten Chef aus?	203
12.2	Führen Frauen anders als Männer?	205
12.3	Was genau unterscheidet denn einen Mitarbeiter von einem Chef?	206
12.4	Plötzlich Chef – was nun?	208
12.5	Herausforderungen einer Führungskraft: Motivation von Mitarbeitern	211
12.6	Wie viel Weiblichkeit darf als Führungskraft sein? Eine Umfrage unter Männern und Frauen	214
13	<b>Wenn die Hormone verrückt spielen: Herausforderungen an besonderen Tagen</b>	217
14	<b>Kennen Sie Ihr Ziel?</b>	223
14.1	Ziele können motivieren und auch lähmen	223
14.2	Augen zu und durch	224
14.3	Das Ende in Sichtweite behalten: erreichbare Zwischenziele	226
14.4	Die Strategie zum unglücklich sein: Ziele über andere definieren	226
14.5	Ziele zu definieren heißt gleichzeitig Pläne zu schmieden	227
15	<b>Chancen nutzen und neue Türen öffnen</b>	229
16	<b>Alles hat ein Ende nur die Wurst hat zwei?</b>	233

**Teil IV Sackgasse Mutter? Chancen und Herausforderungen  
unserer Zeit 235:**

- 17 **Die (politische) Lage 237**  
17.1 Hausfrauen der Zukunft? 238  
17.2 Karrieremütter – die Frauen der Zukunft? 241  
17.3 Teilzeitarbeit: das Beste von beiden Welten? 245  
17.4 Naturwissenschaftlerinnen in Deutschland – eine spezielle  
Situation 246
- 18 **Gibt es einen perfekten Moment, um Kinder zu bekommen? 249**
- 19 **Über Unfruchtbarkeit im familienfreundlichen Langweiler-Job 261**
- 20 **Wie sage ich's dem Chef? Schwangerschaft, Kinder und  
Karrierewunsch 265**  
20.1 Die frohe Botschaft verkünden 265  
20.2 Gleichbehandlung 267  
20.3 Ihr Comeback 269
- 21 **Frauen, Mütter, Arbeitgeber: von schiefen Blicken und Vorurteilen 271**  
21.1 Karrieremutter versus Hausfrau: ein Kulturkampf 272  
21.2 Der soziale Druck am Arbeitsplatz 277
- 22 **Organisation von Arbeit und Familie 279**  
22.1 Platz eins und zwei: Ihr Partner und andere Helfer 281  
Partnerwahl 281  
Mein, dein, unser oder ihr Problem: die Hausarbeit 282  
22.2 Der dritte Platz: Organisationstalent, Flexibilität und  
Durchsetzungsfähigkeit 284  
22.3 Work-Life-Balance 285
- 23 **(Erfolgs-)Geschichten 291**
- Stichwortverzeichnis 303**