

Inhaltsverzeichnis

1	Das Potenzial nutzen	1
	<i>Ulrike Ley, Gabriele Kaczmarczyk</i>	
1.1	Wie es ist, kann es nicht bleiben	2
1.2	Die Zukunft der Medizin ist weiblich	2
1.3	Führung: Herrscher, Helden und Menschen.....	3
1.4	Frauen in Führungspositionen	4
1.5	Andere Arbeitsbedingungen	4
1.6	Vorbilder.....	4
1.7	Neues Konzept: Gesunde Führung	5
1.8	»Und dann sind natürlich auch die Ärztinnen mitgemeint ...«	5
	Literatur.....	6
2	Frauen in Führung?!	7
	<i>Gabriele Kaczmarczyk</i>	
2.1	Das System männerzentrierte Medizin	8
	Gender-Medizin und die Geschichte weiblicher Ärzte	8
	Heutige Situation	12
2.2	Idylle mit Professor.....	14
2.3	Ansichtssache Führung und Macht.....	16
	Literatur.....	17
3	Wenn Frauen führen	19
	<i>Ulrike Ley</i>	
3.1	Wer passt sich an?.....	20
3.2	Innovationen: Realitäten, Repräsentation, Ressourcen	20
	Realitäten.....	21
	Repräsentation: Eine Frage der Quote	22
	Ressourcen	24
3.3	Die Umsetzung.....	25
	Stellenanzeigen.....	25
	Mehrfachorientierung als Berufs- und Lebensmodell	26
	Flexible Arbeitszeitmodelle	27
	Familienfreundliches Krankenhaus	32
	Du bist Vater!.....	33
	»Richtiges Leben«	34
	Literatur.....	34
4	Andere führen und sich selbst	35
	<i>Ulrike Ley, Isabell Lisberg-Haag, Uschi Heidel, Gabriele Kaczmarczyk, Elke Köhler</i>	
4.1	Der Führungsalltag.....	38
	Der Chef geht voran, aber wo ist seine Truppe?	39
	Die Haltung	40
	Überzeugen.....	40
	Entscheiden.....	42

4.2	Die Führung übernehmen	42
	Die ersten 100 Tage.....	42
	Fachliche Qualifikation und Führungskultur.....	46
	Führungsaufgaben	47
	Was ist gute Führung?	48
	Führungstypen.....	48
	Idealer Führungsstil	49
	Gesunde Führung	50
	Was hält gesund und motiviert?.....	51
	Werte, Haltungen und Menschenbild.....	52
	Misstrauen: Ich bin okay – du bist nicht okay.....	53
	Vertrauen: Ich bin okay – du bist okay	53
	Gesunde Führung ist Beziehungsarbeit.....	56
	Beziehungen gestalten	58
	Führungsinstrument Respekt und Wertschätzung.....	59
	Führungsinstrument Motivation	60
	Führungsinstrument Zielvereinbarung	62
	Führungsinstrument Feedback geben	63
	Samthandschuhe.....	65
	Männer führen, und Frauen führen – ein Unterschied?.....	66
	Die Generation Y führen	68
	Ein gutes Image	69
	Abgrenzung	71
	Die Mutterfalle	71
	Wissen, Übung und Reflexion machen die Meisterin.....	72
4.3	Die Macht nehm' ich mir!	72
	Macht: Kein Nullsummenspiel.....	73
	Die Macht der Informationen	75
	Beziehungen und Allianzen	76
	Wissen ist Macht	76
	Anerkennung	76
	Die Macht begrenzen	77
	Mächtige Frauen – Körper und Erotik.....	78
	Definitions- und Deutungsmacht: Mythen und Realitäten	79
	Macht macht nicht sympathisch.....	79
	Die Macht mehren.....	79
	Macht zeigen – Statussymbole	80
4.4	Alles eine Frage der Kommunikation	81
	Führung und Kommunikation	81
	Die Rolle annehmen	81
	Die Basics: Vier Zungen und vier Ohren	82
	Führungsinstrument: Mitarbeitergespräch.....	84
	Führungsinstrument Besprechungen, Meetings und Konferenzen.....	88
	Wenn Männer und Frauen miteinander kommunizieren	91
	Mehr als tausend Worte – die Körpersprache.....	93
	Wortlos sprechen und führen	93
	Auf den Körper achten.....	96
4.5	Souverän in die Öffentlichkeit	96

4.6	Konkurrenz: Ich und die anderen	100
	Was wir von Männer lernen können	100
	»Nimm's doch sportlich!« – Wie Männer mit Konkurrenz umgehen	102
	Konkurrenz mit Männern – Spielregeln	102
	Spieglein, Spieglein an der Wand – Konkurrenz unter Frauen	103
	Konstruktive Konkurrenz – Modelle und Spielregeln	105
	Allianzen von Frauen	109
4.7	Konfliktmanagement: Strategien und Lösungen.....	110
	Fünf Strategien für erfolgreiches Konfliktmanagement	111
	Welche Strategie hilft wann?	113
4.8	Fehlermanagement und Fehlerkultur: Etablierung von konstruktivem Feedback	118
	Fehler zugeben: Offen oder vertraulich?	119
	Kommunikation und Feedback	120
	Loben, loben, loben!	121
4.9	Zeitmanagement: Wie die Zeit verteilt wird	122
	Wem gehört die Zeit?	122
	Zeitdiebe und andere Störungen	123
	Der erste Schritt: Eigene Arbeitsstörungen identifizieren	124
	Matrix: Wichtigkeit und Dringlichkeit	125
	Die Zeit im Blick behalten – Das eigene Zeitmanagement optimieren	127
	Zeit für Regeneration	134
4.10	Selbstmanagement: Und wann komme ich?.....	135
	Belastung: Der Alltag als tägliche Überforderung	136
	Selbstentlastung: Die magischen Vier	137
	Erwachsen sein	143
4.11	Von der Leistungsbereitschaft bis zur Selbstverleugnung –	
	Tabus im Alltag von Medizinerinnen	144
	Literatur	149
5	Coaching, Mentoring, Netzwerke	153
	<i>Ulrike Ley, Gabriele Kaczmarczyk</i>	
5.1	Coaching: Beratung ohne Ratschlag	154
	Chefin sein macht einsam	154
	Was ist Coaching?	155
	Coaching für Ärztinnen	155
	Wann brauche ich einen Coach?	158
	Wie läuft das Coaching ab?	159
	Wie finde ich eine/n Coach?	160
	Wer zahlt?	160
5.2	Mentoring	161
5.3	Networking: Netzwerke, Seilschaft oder doch lieber nur Klüngel?	165
	Netzwerke pflegen	166
	Literatur	170
6	Ausblicke und Visionen: Wie die Medizin sich verändern muss	171
	<i>Gabriele Kaczmarczyk, Ulrike Ley</i>	
6.1	Karriere: Mehrfachorientierung statt Einbahnstraße	172
6.2	Gesunde Führung	173

6.3	Fehlerkultur	174
6.4	Ärztinnen führen – Chancen für Innovationen und eine effektivere Medizin	174
6.5	Gesundheit und Gesellschaft	174
6.6	Gender-Medizin auch in der Lehre	175
6.7	Aufgabe: Heilen	175
6.8	Neue Kooperationen	175
	Gemeinsame Grundausbildung in Medizin und Pflege.....	175
	Interkollegiale Kommunikation	176
	Literatur.....	176
7	Tests, Übungen und Checklisten	177
	<i>Ulrike Ley, Gabriele Kaczmarczyk</i>	
7.1	Wie gut führe ich?	178
7.2	Mein Machtprofil	178
7.3	Kraftquellen	178
7.4	Stressfallen	178
7.5	Auf das Wesentliche achten	179
7.6	Sozialer Rückhalt	181
7.7	Burn-out-Syndrom	181
7.8	Eigene Chronobiologie	182
7.9	Checkliste Konkurrenz	183
	Potenzialanalyse	183
	Konkurrentinnen-Check (eignet sich auch für Konkurrenten).....	183
	Wir als Duo?!	183
	DÄB-Checkliste zum familienfreundlichen Krankenhaus.....	184
	Ärztin und Mutter sein: Back-up-Einrichtungen	186
	Übung in Achtsamkeit.....	187
	A Anhang	189
	A1 Zum Schluss ein Dank	191
	A2 Feedback	193
	A3 Workshop	195