

# Inhaltsverzeichnis

---

<b>1</b>	<b>Das Potenzial nutzen</b> .....	<b>1</b>
	<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
<b>2</b>	<b>Frauen in Führung?!</b> .....	<b>7</b>
	<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
<b>3</b>	<b>Wenn Frauen führen</b> .....	<b>19</b>
	<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
<b>4</b>	<b>Andere führen und sich selbst</b> .....	<b>35</b>
	<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

<b>4.2</b>	<b>Die Führung übernehmen</b>	<b>42</b>
	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
<b>4.3</b>	<b>Die Macht nehm' ich mir!</b>	<b>72</b>
	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
<b>4.4</b>	<b>Alles eine Frage der Kommunikation</b>	<b>81</b>
	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
<b>4.5</b>	<b>Souverän in die Öffentlichkeit!</b>	<b>96</b>

4.6	<b>Konkurrenz: Ich und die anderen</b> .....	100
	Was wir von Männern 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	<b>Konfliktmanagement: Strategien und Lösungen</b> .....	110
	Fünf Strategien für erfolgreiches Konfliktmanagement .....	111
	Welche Strategie hilft wann? .....	113
4.8	<b>Fehlermanagement und Fehlerkultur: Etablierung von konstruktivem Feedback</b> .....	118
	Fehler zugeben: Offen oder vertraulich? .....	119
	Kommunikation und Feedback .....	120
	Loben, loben, loben! .....	121
4.9	<b>Zeitmanagement: Wie die Zeit verteilt wird</b> .....	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	<b>Selbstmanagement: Und wann komme ich?</b> .....	135
	Belastung: Der Alltag als tägliche Überforderung .....	136
	Selbstentlastung: Die magischen Vier .....	137
	Erwachsen sein .....	143
4.11	<b>Von der Leistungsbereitschaft bis zur Selbstverleugnung – Tabus im Alltag von Medizinerinnen</b> .....	144
	Literatur .....	149
5	<b>Coaching, Mentoring, Netzwerke</b> .....	153
	<i>Ulrike Ley, Gabriele Kaczmarczyk</i>	
5.1	<b>Coaching: Beratung ohne Ratschlag</b> .....	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	<b>Mentoring</b> .....	161
5.3	<b>Networking: Netzwerke, Seilschaft oder doch lieber nur Klüngel?</b> .....	165
	Netzwerke pflegen .....	166
	Literatur .....	170
6	<b>Ausblicke und Visionen: Wie die Medizin sich verändern muss</b> .....	171
	<i>Gabriele Kaczmarczyk, Ulrike Ley</i>	
6.1	<b>Karriere: Mehrfachorientierung statt Einbahnstraße</b> .....	172
6.2	<b>Gesunde Führung</b> .....	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	<b>Tests, Übungen und Checklisten</b> .....	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
	<b>A Anhang</b> .....	189
	<b>A1 Zum Schluss ein Dank</b> .....	191
	<b>A2 Feedback</b> .....	193
	<b>A3 Workshop</b> .....	195