

# Inhalt

Immer Ärger mit der Decke.....	11
Der Status quo: Gleich und gleich gesellt sich gern .....	17
Gemeinsam erziehen – gemeinsam führen .....	20
Welche Kompetenzen braucht Karriere?.....	24
Self-Leadership: Die eigene Karriere managen .....	30
Selbstmanagement oder: »Ich bin ein Projekt« .....	37
Ihr Erfolgsmuster: Wie haben Sie Ihre bisherigen Erfolge organisiert? .....	40
Die Ziele im Blick. ....	43
Selbstbewusstsein: Die eigenen Stärken kennen .....	52
Die Kraft, die uns bewegt: Selbstcoaching.....	56
Wohin darf die Reise gehen? .....	57
Das Karriere-Plauderstündchen mit sich selbst .....	58
Coachinggespräche lieben Fragen.....	69
Die erfolgreiche Selbst-Begegnung .....	75
Powerbeere Selbstwirksamkeit .....	80
Ich glaube und so bin ich!.....	87

Selbst-PR: Den eigenen Wert erkennen und verkaufen . . . .	90
Erfolg von Frauen ist auch Männersache . . . . .	96
Voll im Trend: Gemischter Chor . . . . .	99
Die (Selbst-)Vermarktungsstrategie . . . . .	102
Wie Sie per Wirkung punkten und sich mit Bravour durchsetzen. . . . .	107
Positionieren Sie sich wirksam! . . . . .	118
Die Königsdisziplin: Gekonnt auf Kritik und Angriffe reagieren . . . . .	125
Mentoring: Im Tandem zum Erfolg . . . . .	130
Die feine Adresse, wenn es um Vorbilder geht: Mentoring-Programme . . . . .	135
Mentor/in gesucht – und gefunden! . . . . .	143
Networking: Zusammen schneller zum Erfolg . . . . .	154
Alte Bünde, neues Netz . . . . .	158
Ein bunter Abend oder professionelles Netzwerken? . . . . .	163
Lasst uns über Geld reden! . . . . .	176
Das ABC für Verhandlungssituationen . . . . .	180
Gehaltsverhandlungen 2.0 . . . . .	187
Karriere okay – aber muss es denn auch Führung sein? . . . .	190
Karriere kann nicht ohne Führung . . . . .	194

Die Schwestern des Erfolgs .....	199
Schwester Verzicht .....	200
Sweetheart Risiko .....	205
Stiefschwester Macht .....	211
Gelbe Schwester Neid .....	213
Gefährliche Schwester Konkurrenz .....	216
Schluss mit der gläsernen Decke!	
Was Unternehmen dafür tun können .....	224
Familienfreundlichkeit ist mehr als nur ein Wort .....	236
Das Kompetenzzentrum .....	246
1. Fit für die Karriere? Grundvoraussetzungen, Kernkompetenzen, Karriereanker .....	247
2. Den Selbstbewusstseinmuskel trainieren .....	249
3. Stakeholderanalyse .....	252
4. Die wichtigsten Regeln für den Mentoring-Prozess ..	255
5. Kleine Strategie für große Entwicklungsgespräche ..	256
6. Die Walt-Disney-Methode .....	260
7. Optimierung einer Idee: die Lösungssonne .....	262
8. Die Präferenzenaufstellung .....	264
9. Von weg zu hin! .....	265
10. Der kleine Sprachfehler oder: Sag nicht »Ja«, wenn du »Nein« meinst .....	266
11. Denken Sie über den Tellerrand hinaus! .....	268
12. Karrierepedal Weiterbildung .....	269
13. Thema Fokussierung .....	272
14. Elevator Pitch (Elevator Speech) .....	274

15. Talente erkennen, entdecken, wiederentdecken und wachsen lassen .....	275
16. Klartext reden und sachlich bleiben .....	277
17. Werden Sie Hinhörerin.....	278
Danksagung .....	281
Anmerkungen .....	283
Quellen .....	287