

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 Selbstbewusstseinsmuskel 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