

INHALT

Geleitwort.....	6
Vorwort.....	9
Einleitung.....	13

Schritt 1: Loslassen..... 19

Von Rückschlägen und sonstigen Schlägen	19
Wenn es doch so einfach wäre	23
Raus aus der Vergangenheit, rein in die Zukunft	25
Was hilft loszulassen?	27
Verzeihen Sie	27
Machen Sie Ordnung.....	28
Gib es dem Fluss mit auf den Weg	29
5 Tipps um loszulassen.....	30

Schritt 2: Selbstsicherheit..... 31

Selbstsicherheit – sich seiner Selbst sicher sein.....	31
Ich geh mal eben ins Bad und mach mich fertig... ..	33
Halte deinen inneren Saboteur in Schacht und nutze den Placebo-Effekt.....	35
Was dem Selbstwert sonst noch gut tut.....	37
Wir sind nicht dazu da, es allen recht zu machen	39
Selbstmut, das neue Schlüsselwort.....	40
Seien Sie ein Original.....	42
5 Tipps für ein starkes Selbstbewusstsein	45

Schritt 3: Karriereplanung..... 47

Die Gretchenfrage	47
Wohin des Weges – Sie brauchen ein Ziel	50
Von der Lehrerin zur Krisenmanagerin	55
Suchen Sie sich einen Mentor	58
Positionieren Sie sich als Expertin.....	60
Sind Sie sich bewusst, dass es an der Spitze einsam ist?	60
Zum Erfolg gehört die richtige Kleidung	63
Selbstmarketing – werden Sie sichtbar!.....	66
5 Tipps für Ihre Karriereplanung	68

Schritt 4: Netzwerken	69
Denken wie die Männer	69
Netzwerken hat viele Namen – Seilschaften, Vitamin B, Beziehungspflege	70
Kontakte lauern überall	72
Bleiben Sie in Erinnerung und zücken Sie Ihre Visitenkarte ..	73
Heute werden Sie googelt	75
Der Networking-Anlass	77
Die Kunst der leichten Konversation	79
Frauen Netzwerke – Jammerkränzchen oder Erfolgsrunde? ...	80
Der Service Club – das etwas andere Netzwerk	84
Was Netzwerke nicht sind	86
Bleiben Sie in Kontakt	86
5 Tipps für erfolgreiches Networking	88
 Schritt 5: Synergien zwischen Frau und Mann nutzen	89
Klischees oder doch nicht?	89
Architektur erfolgreicher Teams	91
Den Unterschied kennen, schätzen und nutzen	94
Was wird von einem Geschäftsleitungsmitglied erwartet?	96
Wenn Mann das Pfauenrad schlägt	97
Achtung Zicke	98
Stolz sein aufs Frau sein	99
Gemeinsam sind wir stark	101
Frauen, das haben wir doch nicht nötig!	101
5 Tipps für den Umgang mit Männern, 5 Tipps für den Umgang mit Frauen	104
 Es waren nicht einfach Interviews.	105
Dr. Alice Brauner	108
Berühmte deutsche Filmproduzentin, kürzlich erschien ihr Film »Auf das Leben!«	
Dr. Björn Johansson.	115
Gehört gemäss Business Week zu den 50 einflussreichsten Headhunter weltweit	
Elisabeth Gürtler	121
Die international bekannte Grande Dame von Wien	
André Blattmann	127
Der charismatische Drei-Sterne-General und Chef der Schweizer Armee	

Christine Maier	132
Die überzeugende Chefredaktorin behauptet sich in einer Männerdomäne	
Dr. Nikolas Stihl	138
Der Topmanager, der sein Handwerk von der Pike auf gelernt hat	
Brigitta Schoch Dettweiler	144
Eine Dame von Welt – die erste Schweizer Generalkonsulin	
Maximilian J. Riedel	150
Jung, dynamisch und mit 37 Jahren an der Spitze eines international tätigen Unternehmens	
Bernadette Schaeffler	156
Sie verwirklichte ihren Kindheitstraum als Innenarchitektin in Amerika	
Urs Berger	161
Mit Praxiserfahrung und Überzeugungskraft an die Spitze der ältesten privaten Versicherungsgesellschaft	
Signe Reisch	168
Eine Frau mit Herz und Verstand – Hotelbesitzerin und Präsidentin von Kitzbühel Tourismus	
Bernd Philipp	173
Der Starjournalist, der auf seinen Berliner Spaziergängen die Grössen aus Wirtschaft, Politik und Kultur interviewt hat	
Germaine J.F. Seewer	179
Einzige Frau im Generalsrang der Schweizer Armee	
Axel Naglich	184
Der verrückte Extremsportler aus der Red Bull Truppe	
Gabrielle Ritter	190
Selbstsicher ans Ziel – der erste weibliche Captain im Cockpit der Swissair	
Prof. Urs Fueglistaller	195
Der Ordinarius für Unternehmensführung an der Uni St. Gallen und Kenner der KMU-Landschaft	
Quellenangaben	201
Danksagung	205
Über die Autorin	207