

Inhalt

Einleitung	Der Traum von einem »Leben auf Augenhöhe«	11
<i>Stecken geblieben in einer Übergangslösung 13 – Blinde Flecken und gläserne Decken 14 – Gestatten: Diese Rollen erwarten Sie! 16 – Das Projekt »Augenhöhe« für Männer und Frauen 17 – Subjektive Wahrheit statt Lösungen 19</i>		
1	Die Prinzessin – der alte gesellschaftliche Auftrag der Frauen	21
<i>Ab ins Zwergenheim 22 – Schneewittchen liefert verschiedene Optionen 24 – Die Art von Fleiß hängt am sozialen Status 27 – Familie prägt fürs Leben 29 – Hoheitsgebiet von jeher: Haushalt, Gesundheit, Mode 30 – Die gläserne Decke trennt und eint 32 – Wer will schon eine Versorgerehe? 34 – Person und Rolle sind nicht dasselbe 35 – Prinzessinnen performen, Prinzen reicht das Potenzial 37 – Tausche Trümmer gegen Tanztee 38 – Singulär, schön, ohne eigenen Willen 40 – Was macht uns attraktiv? 41 – Sexyness bis zum Totalschaden 43 – So geht's nun auch wieder nicht! 45 – Mein Körper bin ich?! 47 – Typisch deutsch: genormt und abgeheftet 50 – Erotisch stimulierend ist total nötig 51 – Die Prinzessin wird mächtig: als Mutter 52 – Arbeiten gehen: Männer,</i>		

Frauen und Mütter 55 – Mutterschaft, ein deutsches Sonderkapitel 56 – Tief verankert: Beziehungsunfähigkeit 58 – Reproduktion für Vaterland und Kapital 60 – Wettbewerbsideen für Frauen: Mütter-Battle und Zickenkrieg 61 – Beste Freundinnen 62 – Versorgt zu werden, hat sich eben bewährt 64 – Lassen Sie mich durch, mein Mann ist Arzt 65 – Alter schützt vor Torheit wenig 67 – Gegen die eigene Unsichtbarkeit 68 – Equal Pay oder Altersarmut 69 – Zwischenfazit: Was die Prinzessinnen-Rolle uns lehrt 71

2 Die Superbiene – als Frauen auf die Arbeit kamen 75

Tugend statt Talent 76 – Fleiß macht Hausarbeit erträglich 79 – Frauen kümmern sich um Inhalte, um welche auch immer 81 – Troubleshootig und Firefighting 82 – Superbiene lernt im Haushalt 83 – Frauenarbeit ist abgewertet 85 – Die Fortsetzung der Familie mit anderen Mitteln 87 – Mit Fleiß vor bis zur Glasdecke 89 – Durchs Labyrinth nach oben 91 – Strategie schlägt Inhalte 94 – Der hohe Anspruch der Superbiene 95 – Macht und Spiele 97 – Diskreditiert und abgestraft 101 – Frauen fördern sich erst ab zwei 103 – Die Superbiene verkleidet als Karrierefrau 104 – Von einem echten Mann kaum zu unterscheiden 105 – Karrierefrauen: Das Erfolgsrezept hat seinen Preis 107 – Arbeitsethik hilft gegen die Realität 108 – Turbo-bienen: Maybritt Illner & Co. 109 – Superbiene liebt Ganzkörperarmung 110 – Fleiß: ganz vorn! Talente: verkümmert! 111 – Sprechen wir von Fleiß 114 – Privatleben? Überbewertet 115 – Gleich und gleich ist auch keine Lösung 117 – Die Lüge sitzt uns in den Knochen 118 – Zwischenfazit: Die Fleißlüge macht müde 120

3 Die Heldin – eine Frau koppelt sich ab 123

Wie die Superbiene sich selbst zu Heldenruhm verhalf 125 – Was genau macht den Helden aus? 127 – Die Schattenseiten von Held und Heldin 128 – Helden brauchen Follower 130 – Funktionierer ermöglichen Heldentum 132 – Woran die Heldin zu erkennen ist 134 – Heroisches Management heißt: Führung über Hierarchie 135 – Heldinnen töten Drachen, was sonst? 138 – Heldin sein macht vor allem einsam 139 – Postheroisch ist en vogue, aber wenig praktiziert 141 – Unheroisch ist auch keine Lösung 143 – Zwischenfazit: Frauen bevorzugen Opferstrategien 145

4 Die Königin – Format für Körper, Geist und Seele. 149

So will es die Tradition 151 – Mehr Königinnen braucht das Land! 153 – Die Königin ist bei sich 155 – Ausstrahlung schlägt Perfektion 157 – Alpen statt Botox 160 – Hinschauen: So bin ich 162 – Der souveräne Auftritt 163 – Prozessverantwortung als Königinnen-Disziplin 165 – Königin geht überall 167 – Die Macht am Herd ist solide, was nun? 168 – Männer allein zu Haus 170 – Priorisieren heißt das Zauberwort 172 – Das Eisenhower-Prinzip 174 – Die Haltung macht den Unterschied 176 – Der Hofstaat: nur die Besten 177 – Übergriffe und andere Störungen 180 – Wo bitte sind die Könige? 182 – Zwischenfazit: die Grenzen des Königinnen-Konzepts 184

5 Identität ist die Lösung. 187

Die Professorin rüstet um 190 – Ein Neuanfang geht immer 191 – Fehler und praktikable Lösungen 195 – Das Ende des »Fräulein-Zirkus« 198 – Oft gelegnet, aber wirksam: Rang 200 – In Grund und Boden nivelliert 202 – Die Königin respektiert ihr

Königinnen-Sein 207 – Prinzessinnen ignorieren gern den Rang 208 – Rollen für multiple Möglichkeiten 211 – Karriere-frauen vernachlässigen arbeitslose Männer 213 – Die Macht des blinden Flecks 215 – Lieber Fleiß als zu viel Lust? 217 – Bagatel-lisieren gehört auch dazu 220 – Fleiß hält Gefühle in Schach 221 – »Victim blaming« heißt: selbst schuld! 224 – Emotio-nale Entlastung durch Schuldzuweisung 226 – Wo es noch hapert mit der Augenhöhe 230 – So unbekannt wie selbstverständlich: Identität 233 – Identität ist nicht Identität 236 – Identität als lebenslanger Prozess 238 – Der Auftrag zum Wandel 242 – Hin-ter der Fassade? Realismus ist ganz brauchbar 243 – Die Chance eines dynamischen Konzepts 244 – Mehr als schick: Reflexi-on 245 – Wirkt jedes Jahr mehr: Innensteuerung 247 – Wenn Gefühle nicht so klar sind 250 – Erfahrungswissen ist ein großes, solides Pfund 252 – Was praktisch hilft: die eigene Vision 253

6 Raus aus dem Fleiß! Und rein ins Leben 257

Die Fleißlüge und ihre Folgen 258 – Risiken sind der Motor der Evolution 260 – Fleiß stabilisiert alte Machtverhältnisse 262 – Entwicklung erfordert inneres Wachstum 264 – Ohne Transfor-mation geht es nicht 266 – Von der Wirtschaft zu den Beziehun-gen 268 – Ziel: Augenhöhe zu sich und anderen 270 – Charman-te Schwestern: Vertrauen und Kooperation 271 – Brechen wir Muster, lösen wir blinde Flecken auf! 273 – Wie sieht die Trans-formation aus? 275 – The End 278

Anmerkungen 280

Literatur 284

Dankwort 287