

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Karriere ist machbar: Selbst ist die Frau	5
2.1	Warum gerade jetzt Eigeninitiative nötig ist	6
2.2	Wer bei der Karrieregestaltung immer noch in der Poleposition steht	7
2.3	Wer Sie wie unterstützen kann	9
2.3.1	Karriereziele erreicht man nicht im Hutladen	9
2.3.2	Ein Freund, ein guter Freund	11
2.3.3	Netzwerke: Mehr als nur Small Talk	14
2.3.4	Coaching: Coach dich selbst, sonst coacht dich einer	19
2.3.5	Mentoring: Unterstützer sind gefragt	20
2.3.6	Von Vorbildern lernen: Aktives Modelling betreiben	21
2.3.7	Ein gleichberechtigter Partner ist nicht zu bezahlen	24
2.4	Welche Stolpersteine es auf dem Weg nach oben auszuräumen gilt	26
2.4.1	Vorsicht vor der Harmoniefalle: „Everybody’s Darling, Everybody’s Depp“	26
2.4.2	Nicht zur Arbeitsbiene werden	27
2.4.3	Die Teilzeitfalle	29
2.4.4	Das Märchen von der gläsernen Decke	30
2.5	Wo Sie hinwollen, wissen Sie erst, wenn Sie sehen, wo Sie stehen!	33
2.5.1	Setzen Sie sich Ziele!	33
2.5.2	Ihre Stärken und Entwicklungsbereiche	37
	Literatur	43
3	Karriere und Rahmenbedingungen	45
3.1	Wie nötig die Frauenquote wirklich ist	46
3.2	Welche Rahmenbedingungen Unternehmen schaffen sollten, um Frauen in Führung zu bringen	49
3.3	Wann die richtige Zeit ist, um durchzustarten	52
3.4	Welche Arbeitszeit- und Betreuungsmodelle Ihnen helfen	54
3.4.1	Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen	54

XIII

3.4.2	Erprobte Arbeitszeitmodelle	57
3.5	Wie Sie die täglichen Herausforderungen bewältigen und in Balance bleiben	59
	Literatur	65
4	Die Toolbox für Ihre Karriere	67
4.1	Wie Sie erfolgreiches Selbstmarketing betreiben	68
4.1.1	Welche Eigenschaften Ihre starke Ich-Marke braucht	69
4.1.2	Wie Sie Ihren Markenkern gestalten	69
4.1.3	Wie man sich an Sie erinnert	69
4.1.4	Was Sie unverwechselbar macht: Ihr USP	71
4.1.5	Was man über Sie eindeutig sagen soll	72
4.1.6	Wie Sie Marketing für Ihre Ich-Marke machen	73
4.1.7	Worauf es in der Bewerbungsphase und im Gespräch ankommt . .	75
4.2	Wie Sie zielgerichtet überzeugen	77
4.2.1	Was Persönlichkeit ausmacht	77
4.2.2	Die adressatengerechte Kommunikation	80
4.2.3	WARUM es nötig ist, sich auf seine Zuhörer einzustellen	81
4.2.4	WAS für unterschiedliche Kommunikationstypen aufeinandertreffen	83
4.2.5	WIE Sie die adressatengerechte Kommunikation für sich nutzen können	92
4.2.6	WOZU Ihnen dieses Wissen langfristig hilft	94
4.3	Wie Sie Ihren Auftritt gestalten	97
4.3.1	Die kommunikativen Unterschiede von Mann und Frau	97
4.3.2	Die Macht der Mimik, Gestik und Körpersprache	100
4.3.3	Die Macht der Stimme und des Sprechtempos	105
4.3.4	Die Macht der Fragen und der Pausen	109
4.3.5	Die Macht der Worte und der Bilder	111
4.3.6	Business-Styling und -Etikette: Wie und womit Sie überzeugen sollten	114
4.4	Was Sie tun und lassen sollten, wenn es schwierig wird	117
4.4.1	Kritisches souverän ansprechen	117
4.4.2	Souverän verhandeln: Wie Sie das bekommen, was Ihnen wirklich zusteht	125
4.4.3	Lampenfieber lieben lernen	133
4.4.4	Lorbeerdiebe auf frischer Tat stellen	137
4.4.5	Von Banküberfällen lernen	138
4.4.6	Nörgler und Zicken in die Schranken weisen	138
4.4.7	Den eigenen Glaubenssätzen auf die Spur kommen	142
4.4.8	Antreiber in Erlauber verwandeln	147
4.4.9	Die Kunst des Nein-Sagens üben	155

4.4.10 Die eigene Mannschaftsaufstellung kennen	157
Literatur	161
5 Unternehmensspielfelder beherrschen und in Führung gehen	163
5.1 Welche Spielfelder und Spiele Ihnen im Unternehmen begegnen	164
5.2 Wie Sie Spielführerin werden und es auch bleiben	166
5.3 Welche Machtinsignien für Ihre Karrieregestaltung unverzichtbar sind . .	172
5.4 Wie Frauen führen	177
5.5 Was Sie als Führungskraft ausmacht	179
5.5.1 Ihre Antrittsrede	180
5.5.2 Vom Kollegen zur Führungskraft	184
5.5.3 Ihre ersten 100 Tage	185
5.6 Am Gipfel angekommen: Was es nun für Sie zu tun gibt	187
5.6.1 Feiern Sie Ihren Erfolg!	187
5.6.2 Unterstützen Sie andere Frauen, und geben Sie Ihr Wissen weiter! .	188
Literatur	189
6 Wenn Sie sich entschlossen haben, die nächste Sprosse zu erklimmen . . .	191
6.1 Wann die Zeit wirklich reif ist	192
6.2 Welcher Karrieretyp Ihnen am nächsten kommt	193
6.3 Wie Sie das innere Teufelchen endgültig von der Schulter schubsen . . .	203
Literatur	205
7 Zusammenfassende Karrieretipps	207
7.1 Die Klassiker	207
7.1.1 Entwickeln Sie eine Vision, und werben Sie dafür!	207
7.1.2 Erkennen Sie Ihre Stärken und lernen Sie Marketing in eigener Sache: Entwickeln Sie Ihren USP!	208
7.1.3 Arbeitsbienen werden nicht zur Bienenkönigin: Positionieren Sie sich bewusst!	208
7.1.4 Hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine Frau, die ihm den Rücken stärkt. – Wer steht hinter Ihnen?	209
7.1.5 Negieren Sie nicht die Insignien und Spielregeln der Macht, sonst sind Sie raus aus dem Spiel!	209
7.1.6 Haben Sie Spaß am Spiel!	210
7.1.7 Bauen Sie Ihr Netzwerk aus, und pflegen Sie es!	210
7.1.8 Suchen Sie Ihre Unternehmensbühnen, und bespielen Sie sie regelmäßig!	211
7.1.9 Reden Sie Klartext! – Auch leise kann man laut sein	211
7.2 Karrieretipps 3.0	212
7.2.1 Welcher Karrieretyp sind Sie?	212

7.2.2	Planen Sie regelmäßige Meilensteine für Ihr A-Projekt „Karriereplanung“!	212
7.2.3	Betreiben Sie aktives Modelling!	213
7.2.4	Erkennen Sie Ihre innere Mannschaftsaufstellung!	213
7.2.5	Denken und handeln Sie systemisch!	214
7.3	Komprimierte Selbstcoaching-Fragen und Checklisten	214
7.3.1	Fragen zur Selbstreflexion nach Misserfolg	214
7.3.2	Fragen zur Vorbereitung auf ein Coaching	215
7.3.3	Fragen zur Kinderbetreuung	215
7.3.4	Fragen zur Arbeit mit meinem inneren Team	215
7.3.5	Fragen zur Arbeit mit meinen Glaubenssätzen	215
7.3.6	Fragen, um meinen Stressoren auf die Spur zu kommen	216
7.3.7	Fragen zur inneren Balance	216
7.3.8	Fragen zur Gesprächsvorbereitung	216
7.3.9	Fragen für Erstgespräche mit Ihren neuen Mitarbeitern	217
7.3.10	Checkliste Kompetenzen	218
7.3.11	Checkliste: Wie man sich an mich erinnert	226
7.3.12	Checkliste: Kommunikation	227
7.3.13	Checkliste: Körpersprache	227
7.3.14	Checkliste: Wirksprache	228
7.3.15	Checkliste: Fünf Schritte eines Kritikgespräches	228
7.3.16	Checkliste: Tipps gegen Lampenfieber	228
7.3.17	Checkliste: Techniken im Umgang mit Einwänden	229
7.3.18	Checkliste: Innere Haltung im Umgang mit Angriffen und Einwänden	229
7.3.19	Checkliste: Antrittsrede	229
7.3.20	Checkliste: SMARTe Zielformulierung	230
	Quellen und Buchempfehlungen zum Weiterlesen	231
	Sachverzeichnis	241