

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	30
2.4.1	Vorsicht vor der Harmoniefalle: „Everybody’s Darling, Everybody’s Depp“	30
2.4.2	Nicht zur Arbeitsbiene werden	31
2.4.3	Die Teilzeitfalle	33
2.4.4	Das Märchen von der gläsernen Decke	35
2.5	Wo Sie hinwollen, wissen Sie erst, wenn Sie sehen, wo Sie stehen!	37
2.5.1	Setzen Sie sich Ziele!	37
2.5.2	Ihre Stärken und Entwicklungsbereiche	43
	Literatur	48
3	Karriere und Rahmenbedingungen	51
3.1	Wie nötig die Frauenquote wirklich ist	52
3.2	Welche Rahmenbedingungen Unternehmen schaffen sollten, um Frauen in Führung zu bringen	57
3.3	Wann die richtige Zeit ist, um durchzustarten	61
3.4	Welche Arbeitszeit- und Betreuungsmodelle Ihnen helfen	62
3.4.1	Es braucht ein ganzes Dorf, um ein Kind großzuziehen	62

3.4.2	Erprobte Arbeitszeitmodelle	65
3.5	Wie Sie die täglichen Herausforderungen bewältigen und in Balance bleiben	68
	Literatur	73
4	Die Toolbox für Ihre Karriere	75
4.1	Wie Sie erfolgreiches Selbstmarketing betreiben	76
4.1.1	Welche Eigenschaften Ihre starke Ich-Marke braucht	77
4.1.2	Wie Sie Ihren Markenkern gestalten	77
4.1.3	Wie man sich an Sie erinnert	78
4.1.4	Was Sie unverwechselbar macht: Ihr USP	79
4.1.5	Was man über Sie eindeutig sagen soll	80
4.1.6	Wie Sie Marketing für Ihre Ich-Marke machen	81
4.1.7	Worauf es in der Bewerbungsphase und im Gespräch ankommt	83
4.2	Wie Sie zielgerichtet überzeugen	85
4.2.1	Was Persönlichkeit ausmacht	85
4.2.2	Die adressatengerechte Kommunikation	88
4.2.3	WARUM es nötig ist, sich auf seine Zuhörer einzustellen	89
4.2.4	WAS für unterschiedliche Kommunikationstypen aufeinandertreffen	91
4.2.5	WIE Sie die adressatengerechte Kommunikation für sich nutzen können	99
4.2.6	WOZU Ihnen dieses Wissen langfristig hilft	102
4.3	Wie Sie Ihren Auftritt gestalten	105
4.3.1	Die kommunikativen Unterschiede von Mann und Frau	105
4.3.2	Die Macht der Mimik, Gestik und Körpersprache	108
4.3.3	Die Macht der Stimme und des Sprechtempos	113
4.3.4	Die Macht der Fragen und der Pausen	116
4.3.5	Die Macht der Worte und der Bilder	119
4.3.6	Business-Styling und -Etikette: Wie und womit Sie überzeugen sollten	122
4.4	Was Sie tun und lassen sollten, wenn es schwierig wird	125
4.4.1	Kritisches souverän ansprechen	125
4.4.2	Souverän verhandeln: Wie Sie das bekommen, was Ihnen wirklich zusteht	133
4.4.3	Lampenfieber lieben lernen	141
4.4.4	Lorbeerdiebe auf frischer Tat stellen	145
4.4.5	Von Banküberfällen lernen	146
4.4.6	Nörgler und Zicken in die Schranken weisen	146
4.4.7	Den eigenen Glaubenssätzen auf die Spur kommen	150
4.4.8	Antreiber in Erlauber verwandeln	155

4.4.9	Die Kunst des Nein-Sagens üben.....	163
4.4.10	Die eigene Mannschaftsaufstellung kennen.....	164
	Literatur.....	168
5	Unternehmensspielfelder beherrschen und in Führung gehen	171
5.1	Welche Spielfelder und Spiele Ihnen im Unternehmen begegnen.....	172
5.2	Wie Sie Spielführerin werden und es auch bleiben	174
5.3	Welche Machtinsignien für Ihre Karrieregestaltung unverzichtbar sind	181
5.4	Wie Frauen führen	185
5.5	Was Sie als Führungskraft ausmacht	188
5.5.1	Ihre Antrittsrede	188
5.5.2	Vom Kollegen zur Führungskraft.....	193
5.5.3	Ihre ersten 100 Tage	194
5.6	Am Gipfel angekommen: Was es nun für Sie zu tun gibt	195
5.6.1	Feiern Sie Ihren Erfolg!.....	195
5.6.2	Unterstützen Sie andere Frauen, und geben Sie Ihr Wissen weiter!	196
	Literatur.....	198
6	Wenn Sie sich entschlossen haben, die nächste Sprosse zu erklimmen	199
6.1	Wann die Zeit wirklich reif ist	200
6.2	Welcher Karrieretyp Ihnen am nächsten kommt	201
6.3	Wie Sie das innere Teufelchen endgültig von der Schulter schubsen	210
	Literatur.....	212
7	Zusammenfassende Karrieretipps.....	213
7.1	Die Klassiker	213
7.1.1	Entwickeln Sie eine Vision, und werben Sie dafür!.....	213
7.1.2	Erkennen Sie Ihre Stärken und lernen Sie Marketing in eigener Sache: Entwickeln Sie Ihren USP!	214
7.1.3	Arbeitsbienen werden nicht zur Bienenkönigin: Positionieren Sie sich bewusst!	214
7.1.4	Hinter jedem erfolgreichen Mann steht eine Frau, die ihm den Rücken stärkt. – Wer steht hinter Ihnen?	215
7.1.5	Negieren Sie nicht die Insignien und Spielregeln der Macht, sonst sind Sie raus aus dem Spiel!.....	215
7.1.6	Haben Sie Spaß am Spiel!	216
7.1.7	Bauen Sie Ihr Netzwerk aus, und pflegen Sie es!	216
7.1.8	Suchen Sie Ihre Unternehmensbühnen, und bespielen Sie sie regelmäßig!	217
7.1.9	Reden Sie Klartext! – Auch leise kann man laut sein	217

7.2	Karrieretipps 3.0	218
7.2.1	Welcher Karrieretyp sind Sie?	218
7.2.2	Planen Sie regelmäßige Meilensteine für Ihr A-Projekt „Karriereplanung“!	218
7.2.3	Betreiben Sie aktives Modelling!	219
7.2.4	Erkennen Sie Ihre innere Mannschaftsaufstellung!	219
7.2.5	Denken und handeln Sie systemisch!	220
7.3	Komprimierte Selbstcoaching-Fragen und Checklisten	220
7.3.1	Fragen zur Selbstreflexion nach Misserfolg.	220
7.3.2	Fragen zur Vorbereitung auf ein Coaching	221
7.3.3	Fragen zur Kinderbetreuung	221
7.3.4	Fragen, um von Single Care zu Equal Care zu kommen	221
7.3.5	Fragen zur Arbeit mit meinem inneren Team	221
7.3.6	Fragen zur Arbeit mit meinen Glaubenssätzen	222
7.3.7	Fragen, um meinen Stressoren auf die Spur zu kommen.	222
7.3.8	Fragen zur inneren Balance	222
7.3.9	Fragen zur Gesprächsvorbereitung	223
7.3.10	Fragen für Erstgespräche mit Ihren neuen Mitarbeitern	223
7.3.11	Checkliste Kompetenzen	224
7.3.12	Checkliste: Wie man sich an mich erinnert	233
7.3.13	Checkliste: Kommunikation.	233
7.3.14	Checkliste: Körpersprache	234
7.3.15	Checkliste: Wirksprache	234
7.3.16	Checkliste: Fünf Schritte eines Kritikgespräches	235
7.3.17	Checkliste: Tipps gegen Lampenfieber	235
7.3.18	Checkliste: Techniken im Umgang mit Einwänden.	235
7.3.19	Checkliste: Innere Haltung im Umgang mit Angriffen und Einwänden	236
7.3.20	Checkliste: Antrittsrede	236
7.3.21	Checkliste: SMARTe Zielformulierung	236
	Anhang: Übersicht über die Selbstcoachingübungen	239
	Quellen und Buchempfehlungen zum Weiterlesen	241
	Stichwortverzeichnis	251