

# Inhaltsverzeichnis

<b>1 Einleitung</b> .....	1
<b>2 Karriere ist machbar: Selbst ist die Frau</b> .....	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
<b>3 Karriere und Rahmenbedingungen</b> .....	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
<b>4</b>	<b>Die Toolbox für Ihre Karriere . . . . .</b>	<b>75</b>
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 Sprechtempo s . . . . .	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	Lorbeer diebe 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
<b>5</b>	<b>Unternehmensspielfelder beherrschen und in Führung gehen . . . . .</b>	<b>171</b>
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
<b>6</b>	<b>Wenn Sie sich entschlossen haben, die nächste Sprosse zu erklimmen . . . . .</b>	<b>199</b>
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
<b>7</b>	<b>Zusammenfassende Karrieretipps . . . . .</b>	<b>213</b>
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: Wirkssprache . . . . .	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
	<b>Anhang: Übersicht über die Selbstcoachingübungen . . . . .</b>	239
	<b>Quellen und Buchempfehlungen zum Weiterlesen . . . . .</b>	241
	<b>Stichwortverzeichnis . . . . .</b>	251