

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	10
1 Umdenken!	13
Krisen als Chance für Veränderung nutzen	14
Der richtige Zeitpunkt ist jetzt	14
Nutze die Krise als Chance	15
Was macht dich glücklich?	17
Braucht es die Kehrseite des Glücks?	21
 Weibliches Gehirn: Wie du deinen XX-Faktor einsetzen kannst	25
Unterschiede im Gehirn von Männern und Frauen	25
Die drei Hormonphasen der Frau	28
Wie hältst du dein XX-Gehirn fit?	33
 Mindset: So entwickelst du das nötige Selbstvertrauen	37
Was ist Selbstvertrauen und wieso ist es in der Berufswelt wichtig?	37
Ist Selbstvertrauen lernbar?	39
So stärkst du dein Selbstvertrauen	40
 Selbstmanagement: Sei die Chefin deiner selbst	45
So managst du deine Zeit	45
Konflikte managen – oder: Was tun bei Ärger mit der Vorgesetzten?	51
Arbeits- und Privatleben miteinander vereinbaren	52
<i>Interview mit Anna Grassler, Co-CEO von FELFEL,</i> <i>Co-Gründerin GlamBox Schweiz</i>	57
 2 Baue dir deinen Kompass	63
Orientierung: Verstehe deine aktuelle Situation	64
Wo beginnen?	66
Lebensphilosophie, Werte und Glaubensgrundsätze	66
 Karrierekapital: Wer bist du?	74
Deine Stärken und Schwächen	75

Erkenne, was dich stolz macht und wie andere dich sehen	80
Das macht dich einzigartig!	83

Umsteigen, aufsteigen, aussteigen:

Welche Ziele verfolge ich?	85
Neue Alternativen entdecken	85
So findest du deinen Nordstern	87
In 14 Schritten zu deinen Zielen – und dann zu deiner Lebensidee	89
Bring deine Geschäfts- oder Projektidee aufs Papier	97

<i>Interview mit Carmen Jenny, Co-Gründerin und CEO bei CLOTHESfriends</i>	104
--	-----

3 Genug geplant: Leg los!

Vom Luftschloss zum realen Projekt: Setze deine Ziele um!	110
Was bedeutet es, «iterativ» vorzugehen?	110
Teste deine Ideen und entscheide dich	111
Phase 1: Problem und Lösungsabgleich	115
Phase 2: Lösungs- und Marktabgleich	120
Phase 3: Skalierung	122

Selbstvermarktung: Zeig, was du kannst	126
Was ist Selbstvermarktung?	126
Konkurrenzanalyse	128
Deine persönliche Marke kreieren	129
Visitenkarte und andere Marketingmaterialien	133
LinkedIn und Co – so vermarktest du deine Marke	135

Netzwerken: Wir alle brauchen etwas Vitamin C	141
Wo lernst du wie wen kennen?	141
Grundprinzipien menschlicher Kommunikation	145
So schliesst du neue Bekanntschaften	146
Mit Streit umgehen	149

Verhandlungen: Geld, Position, Pitch perfect	153
So bereitest du eine Verhandlung vor	153
Wie führst du eine Verhandlung?	155
Überzeugend pitchen	159

<i>Interview mit Laura Matter, Co-Gründerin von noii</i>	164
--	-----

4 Erreiche neue Horizonte	169
Wenn es mal nicht gelingt: stark durch schwierige Zeiten	170
Wie nimmst du den Rückschlag wahr?.....	171
Mit dem Rückschlag umgehen.....	173
Wenn du nichts tun kannst – und wie du trotzdem deine Willenskraft bewahrst	175
 Chefin sein: Baue und leite ein Team	179
Finde das beste Team	179
Anstellungsbedingungen verhandeln.....	183
Manage dein Team	186
Werkzeuge und Techniken für Chefinnen	190
Nützliche Meetingformate	192
 Money, money, money – Finanzplanung, Preisstrategie und Investorensuche	198
Das 1×1 der Finanzen für dich und dein Projekt	199
Hab deine Kosten im Griff.....	202
Umsatz schätzen und Preis festlegen	204
Wann und wo findest du Investoren?	208
 Think big	213
Klein beginnen – oder: Wie viel ist zu viel?	213
So greifst du nach den Sternen	216
Was sind die Prinzipien erfolgreicher Menschen?.....	218
<i>Interview mit Annabella Bassler, Group CFO bei Ringier</i>	222
 Schluss: Mach!	226
 Anhang	227
Nützliche Links	228
Beobachter-Ratgeber.....	229
Literaturhinweise	230