

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
	Literatur	5
2	Es betrifft uns alle – jede und jeder kann einen Beitrag leisten	7
2.1	Der äußere Kreis: Gesellschaft und Politik	11
2.2	Der mittlere Kreis: die Unternehmen	13
2.3	Der innere Kreis: die Individuen	18
	Literatur	20
3	Der Business Case für Frauen und Mütter in Führung	21
3.1	Diverse Teams sind erfolgreicher	23
3.2	Gleichberechtigung als internationales Ziel	29
3.3	Frauen sind tolle Führungskräfte – auch in der Krise	31
3.4	Parenting is like Leadership	35
3.5	Gibt es einen Business Case für Männer in Führung?	39
	Literatur	40
		XI

4	Best Practice: Blick über den Tellerrand auf andere Länder	43
4.1	Wie geht es den Frauen und Müttern in anderen Ländern?	44
4.2	Auf nach Schweden beziehungsweise in die nordischen Länder!	47
4.3	Teilzeit in Europa: ein sehr diverses Bild	49
4.4	Leiden Kinder, wenn Mütter berufstätig sind?	52
	Literatur	54
5	Tool: Selbstfürsorge – Höchstleistung geht nur mit Regeneration zwischendurch	57
	Literatur	65
6	Wir brauchen tolle Vorbilder und Role Models	67
	Literatur	78
7	Es wird Zeit für eine neue Rolle für Männer und Väter	79
7.1	Diskrepanz zwischen Wunsch und Realität	80
7.2	Auch Männer brauchen mehr Mut für die Veränderung	84
	Literatur	86
8	Liebe Unternehmen, es kann dann jetzt mal losgehen	89
8.1	Nachhaltiger Management-Fokus auf Diversität und Frauen in Führung	91
8.2	Überblick über Maßnahmen für die Unternehmen	93
8.2.1	Flexibilisierung der Arbeitszeit und mobiles Arbeiten	93
8.2.2	Teste deine eigenen unbewussten Voreingenommenheiten	95

8.2.3	Führen in Teilzeit – aktuell DIE Maßnahme zum Erfolg	98
8.2.4	Female Empowerment	99
8.2.5	Interne Prozesse bei Bewerbungen und Beförderungen	101
8.2.6	Die Quote – eine umstrittene Maßnahme im Unternehmen	102
Literatur		104
9	Professionelles Elternzeit-Management als Win-win für alle	107
9.1	Familienfreundliche Maßnahmen haben positive betriebswirtschaftliche Effekte	110
9.2	Der Prozess des professionellen Elternzeit- Managements	111
9.2.1	Bewusstseinsbildung für ALLE und für potenzielle Eltern	113
9.2.2	Beginn der Schwangerschaft und Elternzeit	116
9.2.3	Elternzeit/Karenz: Kontakt halten	119
9.2.4	Beruflicher Wiedereinstieg nach der Elternzeit/Karenz	121
Literatur		124
10	Teilzeit – Falle oder Arbeitsform für die Welt von morgen?	125
10.1	Status in Sachen Teilzeit in Europa	126
10.1.1	Welche Gründe geben Menschen für Teilzeit an?	126
10.1.2	Wie sieht es bei den Führungskräften in Teilzeit aus?	129
10.1.3	Auswirkungen von Teilzeit auf das Gehalt	130

10.2	Versuch einer Handlungsempfehlung für die aktuelle Zeit	131
10.3	Der Blick in die Zukunft	135
	Literatur	136
11	Stolpersteine auf dem Weg: Einfach überspringen, umgehen oder die Richtung ändern	139
11.1	„Interne“ Barrieren: Glaube nicht alles, was Du denkst	144
11.2	Externe Hindernisse authentisch überwinden und deinen Weg finden	147
11.3	Tipps und Tools gegen Barrieren im Kopf	152
	Literatur	159
12	Tool Mentaltraining – Werkzeuge für tolle Mamas und beruflichen Erfolg	161
	Literatur	168
13	Die einzige Frau im Team: Sei mutig und bleib dir und deinen Werten treu	169
13.1	„Die Einzige“ sein – bewusst und reflektiert damit umgehen	173
13.2	Tipps für die einzige Frau im Team	174
	Literatur	176
14	Für Veränderung braucht es Mut: Mach's einfach!	177