

1	Über die Macht und Rollen von Männern und Frauen	1
2	Wo kommen wir her und was macht das mit uns?	9
2.1	Transgenerationale Übertragung	10
2.2	Entwicklung von Selbstwert und Ich-Stärke	16
2.3	Die Bedeutung der Herkunftsfamilie	22
	Literatur	27
3	Die Macht unserer Vergangenheit und Herkunft	29
3.1	Dysfunktionale Familienkonstellationen	33
3.1.1	Unbezogene Eltern	33
3.1.2	Dominanter Vater und angepasste Mutter	36
3.1.3	Dominante Mutter und selbstunsicherer Vater	40
3.1.4	Konkurrierende Eltern	44
3.1.5	Unsichere und ängstliche Eltern	48
3.2	Funktionale Familienkonstellationen	50
	Literatur	53
4	Wenn die Hormone die Führung übernehmen	55
	Literatur	59

5	Der Spagat zwischen Partnerschaft, Mutterschaft und Karriere	61
5.1	Macht auf den ersten Blick?	65
5.2	Partnerschaften – von Karriereunterstützern bis Karrierebremsern	67
5.2.1	Der Klassiker: Seite an Seite mit dem „Ja-aber“-Mann	67
5.2.2	Wir sind definitiv kein Team: Falsche Partnerwahl und Konkurrenzbeziehungen	78
5.2.3	Der Idealfall: „Schatz, ich mache mit!“ – das Paar als Team	82
5.3	Exkurs: Partnersuche und Mutterschaft	85
5.3.1	Partnersuche auf Augenhöhe	85
5.3.2	Mutterschaft und die Fallen und Illusionen von Frauen	89
5.4	Exkurs: Großfamilie statt Kleinfamilie	105
5.5	Frauen und ihre Nebenschauplätze: Freundin, Mutter, Schwiegermutter und Netzwerkpartnerinnen	108
	Literatur	114
6	Führung im Widerstreit – Diskrepanz zwischen Wunsch und Wirklichkeit	115
6.1	Hoher Anspruch und blinder Fleck – so führen Frauen	119
6.2	Verdeckte oder heimliche Führung	123
6.2.1	Die heimliche Chefin	123
6.2.2	Lustvoll im Verborgenen führen	124
6.3	Der verleugnerte Führungsanspruch	125
6.4	Verzicht auf Führung als Schutzmaßnahme	126
	Literatur	127
7	Macht und Ohnmacht: Die erlebte Führung	129
7.1	Und täglich grüßen Dogma, Dominanz und Demontage	130
7.2	Karrierекnick Mutterschaft?	132
7.3	Hintergründe für die Abwertung von Müttern durch Vorgesetzte	135

7.4 Mangelnde Eigenverantwortung und ihre Folgen	139
Literatur	141
8 Gewaltprinzipien in deutschen Unternehmen	143
8.1 Unser kollektives Erbe	143
8.2 Die Angst der Führung vor kompetenten Frauen	145
8.3 Die Konsequenz: Frauen kommen nicht in ihre volle Kraft	146
8.4 Die blinden Flecken von Frauen als Indiz für Angst-Gewalt-Spiralen	147
8.5 Das Kriegsbeil begraben	148
8.6 Der Bremsklotz Angst	150
Literatur	152
9 Tools und Strategien im Umgang mit machtvoll aggressiven Menschen	153
9.1 Wie löse ich mich aus Macht-Ohnmacht-Beziehungen?	153
9.2 Der Ausstieg aus Macht-Ohnmacht-Spiralen	157
10 Fazit	165
Nachtrag	169
Glossar	171
Literaturempfehlungen	177