

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>5</b>
<b>Die erwerbstätige Frau – eine Selbstverständlichkeit?</b> .....	<b>7</b>
<b>Karriereschritt A: Ins Tun kommen</b> .....	<b>13</b>
Tipp 1: Machen Sie eine Bestandsaufnahme! .....	13
Tipp 2: Setzen Sie sich smarte Ziele! .....	17
Tipp 3: Überschreiten Sie den Rubikon! .....	21
Tipp 4: Investieren Sie in sich selbst! .....	24
Tipp 5: Geben Sie, bevor Sie nehmen! .....	28
<b>Karriereschritt B: Eine neue Stelle finden</b> .....	<b>33</b>
Tipp 6: Positionieren Sie sich – auf Ihre Art! .....	33
Tipp 7: Seien Sie kreativ bei der Stellensuche! .....	36
Tipp 8: Ein guter Lebenslauf ist die halbe Miete! .....	40
Tipp 9: Das Anschreiben ist die Kür! .....	45
Tipp 10: Beschränken Sie sich auf das Wesentliche! .....	49
<b>Karriereschritt C: Selbstbewusst (ver)handeln</b> .....	<b>53</b>
Tipp 11: Verhandeln Sie Ihr Gehalt – regelmäßig! .....	53
Tipp 12: Stärken Sie Ihr Money-Mindset! .....	56
Tipp 13: Stellen Sie Ihre Stärken und Schwächen souverän dar! .....	62
Tipp 14: Besiegen Sie Ihre innere Hochstaplerin! .....	65
Tipp 15: Handeln Sie wie eine Verkäuferin! .....	68
<b>Karriereschritt D: Von anderen lernen</b> .....	<b>73</b>
Tipp 16: Suchen Sie sich Verbündete! .....	73
Tipp 17: Lernen Sie von den Besten! .....	77

Tipp 18: Machen Sie nicht alles selbst! .....	82
Tipp 19: Nutzen Sie Krisen! .....	86
Tipp 20: Stricken Sie Ihren eigenen Hut! .....	90
<b>Karriereschritt E: Erfolgreich kommunizieren – in alle Richtungen</b>	<b>93</b>
Tipp 21: Kommen Sie auf eine Ebene! .....	93
Tipp 22: Legen Sie sich ein Statussymbol zu! .....	97
Tipp 23: Halten Sie Konflikte aus! .....	101
Tipp 24: Stärken Sie Ihre eigene Lobby! .....	106
<b>Karriereschritt F: Sexismus und Diskriminierung</b>	
<b>keine Chance geben</b> .....	<b>111</b>
Tipp 25: Kennen Sie Ihre Rechte! .....	111
Tipp 26: Sagen Sie, was Sie (nicht) wollen! .....	115
Tipp 27: Sie müssen nicht von allen gemocht werden! .....	118
Tipp 28: Schaffen Sie bei der Bewerbung klare Fronten! .....	121
Tipp 29: Fürchten Sie sich nicht vor (vermeintlichen) Männerdomänen! .....	124
<b>Karriereschritt G: Privatleben und Beruf unter</b>	
<b>einen Hut bekommen</b> .....	<b>129</b>
Tipp 30: Setzen Sie klare Trennlinien! .....	129
Tipp 31: Teilzeit ist keine Schande! .....	132
Tipp 32: Optimieren Sie Ihr Zeitmanagement! .....	136
Tipp 33: Machen Sie ein Stress-Detox! .....	139
Tipp 34: Finden Sie einen familienfreundlichen Arbeitgeber! .....	143
<b>Karriereschritt H: Das eigene Ding machen</b> .....	<b>151</b>
Tipp 35: Gründen Sie im Nebenerwerb! .....	151
Tipp 36: Leben Sie Ihre (beruflichen) Träume! .....	155
Tipp 37: Erwerben Sie neue Fähigkeiten! .....	158
Tipp 38: Finden Sie einen guten Ausgleich! .....	161
<b>Karriereschritt I: Gleichberechtigung leben</b> .....	<b>165</b>
Tipp 39: Begegnen Sie Ihren Mitmenschen auf Augenhöhe! .....	165
Tipp 40: Wir sollten alle feministisch sein! .....	169
Tipp 41: Seien Sie sich bewusst, dass sich Dinge ändern können! .....	171
Tipp 42: Umgeben Sie sich mit strahlenden Vorbildern – und seien Sie selbst eines! .....	174
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>177</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>181</b>