

Inhalt

Vorwort	5
Die erwerbstätige Frau – eine Selbstverständlichkeit?	7
Karriereschritt A: Ins Tun kommen	13
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
Karriereschritt B: Eine neue Stelle finden	33
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
Karriereschritt C: Selbstbewusst (ver)handeln	53
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
Karriereschritt D: Von anderen lernen	73
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
Karriereschritt E: Erfolgreich kommunizieren – in alle Richtungen	93
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
Karriereschritt F: Sexismus und Diskriminierung	
keine Chance geben	111
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
Karriereschritt G: Privatleben und Beruf unter	
einen Hut bekommen	129
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
Karriereschritt H: Das eigene Ding machen	151
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
Karriereschritt I: Gleichberechtigung leben	165
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
Literaturverzeichnis	177
Stichwortverzeichnis	181