

# Inhalt

## VORWORT

## HERZLICHEN DANK ÜBER DIESES BUCH

## Einführung

Wir sind viele. Das Netzwerk Women@4C stellt sich vor

### 1. Entwicklung der eigenen Karriere

#### **WAS IST EIGENTLICH KARRIERE? · 23**

Brauche ich das? Und was bedeutet es für mich als Frau?  
Claudia Irsfeld

#### **WIE SOLL MEINE PERSÖNLICHE KARRIERE AUSSEHEN? · 31**

Klarheit mit Karriere-Stern und USP  
Claudia Irsfeld

#### **FÜHRUNG UND FAMILIE – SO KANN'S GEHEN! · 43**

Persönliche Insights und Tipps  
Interview mit Claudia Bauer

## **EMOTIONEN, JA BITTE! · 51**

Was empathische Führung ausmacht  
Interview mit Julia-Claire Möbius

## **IN EINER WG MIT 80 MÄNNERN · 59**

Wie ich als Frau lernte, an einem  
männerdominierten Umfeld zu wachsen  
Chiara Geipert

## **LEBENSLANGES LERNEN, EIN DAUERBRENNER · 71**

In kleinen Schritten motiviert und kontinuierlich lernen  
Vanessa Forst

## **ERWEITERE DEINEN HORIZONT · 79**

Möglichkeiten dazu gibt es überall  
Fatima Giuliano-Arnaout

## **GEKONNTE SELBSTVERMARKTUNG · 83**

Wie fördere ich meine Karriere über Social Media?  
Kia Lindroos und Chiara Weis

## **EINFLUSS? IMMER HER DAMIT! · 97**

Mit gezielter Einflussnahme zum Erfolg  
Anna Leddin

## **FRAUEN, MACHT! · 105**

Oder Frauenmacht  
Claudia Irsfeld

## **FÜR ANDERE EINSTEHEN · 115**

Warum es sich lohnt, für sein Team da zu sein  
Franziska Pilz

## **2. Tipps und Insights zur persönlichen Entwicklung**

### **RAUS AUS DER KOMFORTZONE! · 121**

Warum eiskaltes Wasser ein toller Ort sein kann

Alexandra Mistele

### **MIT 26 JAHREN MAL EBEN GRÜNDEN? NA KLAR! · 129**

Einblicke von der Gründerin von RHO KOMBUCHA

Interview mit Jennifer Färber

### **JA UND NEIN SAGEN · 139**

Wenn es kein „Hell Yes!“ ist, ist es ein „Nope“

Paula Winter

### **MINDFULLNESS · 145**

Wirkung von Achtsamkeit und Stress

auf die persönliche Entwicklung

Alexandra Mistele

### **BYE-BYE, SELBSTOPTIMIERUNG!**

### **HALLO GELASSENHEIT! · 157**

Was ich als Frau lernte, um nicht nur erfolgreich,

sondern auch glücklich zu werden

Béatrice Gloor

### **EIN DICKES FELL, IMMER IN MODE? NATÜRLICH! · 167**

Wieso Resilienz zur Top-Ressource aufsteigt

Anna Leddin

### **KRITIK ALS MOTIVATOR · 175**

Wie du das Optimum aus Feedback herausholen kannst

Corinna Schmitt

### **VERTRIEB IST NICHTS FÜR DICH? · 183**

Meine 10 Tipps für die Kaltakquise am Telefon

Susanne Kramer

**FRAUEN UND GEHALT · 189**  
Erfolgreich mit der GENDER-Formel  
Claudia Irsfeld

**UMGANG MIT SEXUELLEN ÜBERGRIFFEN  
AM ARBEITSPLATZ · 197**  
Was können wir machen, wenn es doch passiert?  
Claudia Irsfeld

**NACHHALTIGER PERSÖNLICHER ERFOLG · 213**  
7 Gewohnheiten, die dich stärken  
Sophie Jasmin Anspach und Leonie Böhm

**COACHING UNTER KOLLEGINNEN · 221**  
Eine Chance für vertrauensvolle Gespräche  
Claudia Irsfeld

### 3. Best Practice Networking

**NETZWERKE UND NETZWERKEN · 237**  
Warum es immer ein Plus ist, sich zu vernetzen  
Patrizia Bamberg-Kunz

**WOMEN@4C ALS NETZWERK IN AKTION · 243**  
Wie wir unsere Organisation mitgestalten  
Bianca Eichertopf und Annika Krömer

**WIE FINDE ICH MEIN HERZENSTHEMA? · 251**  
Die eigene Karriere gestalten entlang  
von Themen, für die du brennst  
Annika in der Beek