

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 Eichentopf und Annika Krömer

WIE FINDE ICH MEIN HERZENSTHEMA? · 251

Die eigene Karriere gestalten entlang

von Themen, für die du brennst

Annika in der Beek