

# Inhalt

<b>Brav von der Wiege bis zur Bahre . . . . .</b>	<b>11</b>
<b>Der große Betrug . . . . .</b>	<b>23</b>
<b>Alltägliche Denkfallen . . . . .</b>	<b>23</b>
Faule Ausreden . . . . .	23
Wissen Frauen nicht, was sie wollen? . . . . .	24
Sind Frauen nur sanft? . . . . .	27
Sind Frauen wirklich schwach? . . . . .	33
Müssen Frauen immer schön sein? . . . . .	35
Sind starke Frauen zwangsläufig einsam? . . . . .	37
Müssen Frauen Mütter sein? . . . . .	38
Brauchen Frauen einen Mann? . . . . .	40
<b>Berufliche Denkfallen . . . . .</b>	<b>47</b>
»Hilfsbereitschaft wird belohnt.« . . . . .	47
»Ich muß tun, was von mir erwartet wird.« . . . . .	51
<b>Die Angst vor der Macht . . . . .</b>	<b>56</b>
Macht macht einsam!?! . . . . .	57
Macht heißt Ausbeutung!?! . . . . .	64
Macht verdirbt den Charakter!?! . . . . .	65
Hohe Tiere beißen!?! . . . . .	67
Frauen ziehen die Fäden im Hintergrund!?! . . . . .	68
Risiken müssen vermieden werden!?! . . . . .	74
Macht macht unbeliebt!?! . . . . .	75
Wer sich erniedrigt, der wird erhöht!?! . . . . .	78
Frauen müssen auch als Vorgesetzte dienen!?! . . . . .	80
<b>Strategien . . . . .</b>	<b>82</b>
Entdecken Sie Ihren Wert! . . . . .	82

<b>Erkennen Sie Ihre Leistungen an!</b>	84
<b>Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse!</b>	84
<b>Geben Sie Aufgaben ab!</b>	85
<b>Sagen Sie NEIN!</b>	89
<b>Sich selbst erfüllende Prophezeiung</b>	91
Erlerte Hilflosigkeit	97
So bin ich, und so muß ich bleiben	100
<b>Das ohnmächtige Lächeln</b>	110
Die Körpersprache der Unterwerfung	110
Die Sprache der Unterwerfung	123
 <b>Immer nur lächeln</b>	132
<b>Verraten wir Frauen uns mit unserem Lächeln?</b>	132
<b>Die Mona-Lisa-Mentalität</b>	138
Die Beziehungsfallen	151
Die Verständnisfalle	151
Die Helferinnenfalle	159
Die Opferfalle	164
Die Bescheidenheitsfalle	169
Die Mitleidsfalle	174
<b>Die zahme Frau</b>	177
Unbewußte Selbstsabotage	183
Der kurzfristige Nutzen der Unterwer- fung	184
Der lange Weg der Selbstfesselung	185
Frühe Wurzeln	187
Der trügerische Nutzen von Vorurteilen	196
Formen der Unterwerfung	197
Frauen machen sich selbst abhängig	199
<b>Der weibliche Verzicht</b>	202
Verzicht auf Widerspruch	203
Verzicht auf Intellektualität	204
Verzicht auf Selbstbehauptung	206
Verzicht auf eigene Normen	207

Verzicht auf wirtschaftliche Unabhängigkeit . . . . .	209
Verzicht auf Ausbildung . . . . .	209
Verzicht auf beruflichen Erfolg . . . . .	211
<b>Böse Mädchen kommen überall hin . . . . .</b>	<b>217</b>
<b>Anmerkungen . . . . .</b>	<b>222</b>