

# Inhalt

<b>Brav von der Wiege bis zur Bahre</b> . . . . .	11
<b>Der große Betrug</b> . . . . .	23
Alltägliche Denkfallen . . . . .	23
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
Berufliche Denkfallen . . . . .	47
»Hilfsbereitschaft wird belohnt.« . . . .	47
»Ich muß tun, was von mir erwartet wird.« . . . .	51
Die Angst vor der Macht . . . . .	56
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
Strategien . . . . .	82
Entdecken Sie Ihren Wert! . . . . .	82

Erkennen Sie Ihre Leistungen an! . . . . .	84
Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse! . . . . .	84
Geben Sie Aufgaben ab! . . . . .	85
Sagen Sie NEIN! . . . . .	89
Sich selbst erfüllende Prophezeiung . . . . .	91
Erlernte Hilflosigkeit . . . . .	97
So bin ich, und so muß ich bleiben . . . . .	100
Das ohnmächtige Lächeln . . . . .	110
Die Körpersprache der Unterwerfung . . . . .	110
Die Sprache der Unterwerfung . . . . .	123
<b>Immer nur lächeln . . . . .</b>	<b>132</b>
Verraten wir Frauen uns mit unserem Lächeln? . . . . .	132
Die Mona-Lisa-Mentalität . . . . .	138
Die Beziehungsfallen . . . . .	151
Die Verständnisfalle . . . . .	151
Die Helferinnenfalle . . . . .	159
Die Opferfalle . . . . .	164
Die Bescheidenheitsfalle . . . . .	169
Die Mitleidsfalle . . . . .	174
Die zahme Frau . . . . .	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
Der weibliche Verzicht . . . . .	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>