

Daniela Daufeldt

# Karriere weiblich

Wie Frauen ihre Ziele erreichen,  
ohne sich zu verbiegen

**orell füssli** Verlag AG

# Inhaltsverzeichnis

	Einleitung	11
	<b>Teil I: Das Wollen</b>	
1	Neugierig?	15
	Neugieriger werden und Netze spinnen	16
	Fragen stellen – der Schlüssel zur Neugier	20
	Halten Sie Ihre wichtigsten Ziele fest	22
	Spannen Sie Ihr Netz für eine gute Orientierung	24
	Das Thekla-Prinzip	26
2	Was sind eigentlich «weibliche Qualitäten»?	31
	Was macht weiblichen Erfolg aus?	32
	Was unterscheidet Frauen wirklich von Männern?	34
	Weibliche Durchsetzungskraft	36
	Was genau sind weibliche Qualitäten?	40
	Eine neue Zeit für weibliche Qualitäten	41
3	Warum Intuition zu guten Entscheidungen führt	43
	Ein Hoch auf die Intuition	44
	Weibliche und männliche Intuition	45
	Eine Alltagsgeschichte bestätigt das Klischee	47
	Ist das normal?	50

4	<b>Warum die richtigen Fragen wichtiger sind als die richtigen Antworten</b>	55
	1. Körper und Psyche	58
	2. Familie und Partnerschaft	62
	3. Soziale Beziehungen	64
	4. Beruf und Karriere	67
	5. Finanzielle Absicherung	70
	Krisenauslöser Finanzen	71
	Rückblick auf den ersten Teil	74

## **Teil 2: Das Dranbleiben**

5	<b>Wie der weibliche Plan funktioniert</b>	75
	Unterschiede zwischen männlicher und weiblicher Strategie	76
	Eine positive und aktive Zielformulierung wirkt Wunder	78
	Der weibliche Plan folgt den Thekla-Prinzipien	78
	Ziele können sich ändern	85
6	<b>Wie Sie Ihre Ziele im Auge behalten</b>	87
	Ein Bild im Herzen statt nur im Kopf	88
	Zielbilder ohne Wenn und Aber	89
	Nein heißt Nein und nicht Ja	91
	Die richtigen Zielbilder finden	92
	Ungeeignete Zielbilder demotivieren	94
	Ein Zielbild ist kein Abbild vom Ziel	95
	Geeignete Zielbilder motivieren nachhaltig	96
7	<b>Wie Sie «Erfolgsverhinderer» aus dem Weg räumen</b>	99
	Der Falle des Wortes «normal» entkommen	100
	Alles Übungssache	100
	Was das Glücksgefühl verursacht	102

	«Ja, aber ...» und andere Ausreden	103
	Machen Sie sich Ihren Sprachgebrauch bewusst	105
	Worte schaffen Wirklichkeit	108
<b>8</b>	<b>Die sieben Glücksbringer für den Weg zum Ziel</b>	<b>111</b>
	Glücksbringer Nummer eins: Aktivität	112
	Glücksbringer Nummer zwei: Soziale Bindungen	113
	Glücksbringer Nummer drei: Konzentration	114
	Glücksbringer Nummer vier: Realistische Erwartungen	115
	Glücksbringer Nummer fünf: Gute Gedanken	116
	Glücksbringer Nummer sechs: Gelassenheit	117
	Glücksbringer Nummer sieben: Arbeit	118
	Rückblick auf den zweiten Teil	120
	 <b>Teil 3: Das Bekommen</b>	
<b>9</b>	<b>Die Erfolge warten außerhalb der Komfortzone!</b>	<b>121</b>
	Das Drei-Zonen-Modell	124
	Mit Mut in die Lernzone	126
	Gegen die Versagensangst	127
	Mut zur Lücke	129
	Besser als Perfektion: Natürliches Selbstverständnis	132
<b>10</b>	<b>Erfolg hat viele Gesichter</b>	<b>135</b>
	Jede Eigenschaft braucht einen Ausgleich	136
	Bescheidenheit ist keine Zier	137
	Herr Labermann und Frau Bescheiden	138
	Die Stimme hat eine Wirkung	140
	Die innere Einstellung entfaltet eine Wirkung	141
	Glaubenssätze erkennen und verändern	142
	Erfolg entsteht im Kopf	144
	Erfolge verdienen Belohnungen	145

	Was bedeutet erfolgreich sein?	146
	Erfolgreich mit Thekla	147
11	<b>Wie Sie Hindernisse auf dem Weg zum Ziel überwinden</b>	149
	Spielregeln verändern oder sich selbst ändern?	150
	Müssen Frauen leider draußen bleiben?	152
	Frauen können mitspielen	154
	Love it, change it, or leave it!	155
	Etwas wagen	156
	Wider den Begriff «Powerfrau»	158
12	<b>Der Sprung ins Netz</b>	159
	<b>Fragebogen</b>	162
	Rückblick auf den dritten Teil	184
	<b>Ausklang: Unverbogen und glücklich</b>	185
	<b>Dank</b>	189
	<b>Literaturverzeichnis</b>	190
	Artikel	191
	Studien/Umfragen	191