

Daniela Daufeldt

Karriere weiblich

Wie Frauen ihre Ziele erreichen,
ohne sich zu verbiegen

orell füssli Verlag AG

Inhaltsverzeichnis

| | | |
|---|---|----|
| | Einleitung | 11 |
| | Teil I: Das Wollen | |
| 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 | Warum die richtigen Fragen wichtiger sind als die richtigen Antworten | 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 | Wie der weibliche Plan funktioniert | 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 | Wie Sie Ihre Ziele im Auge behalten | 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 | Wie Sie «Erfolgsverhinderer» aus dem Weg räumen | 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 |
| 8 | Die sieben Glücksbringer für den Weg zum Ziel | 111 |
| | 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 |
| | Teil 3: Das Bekommen | |
| 9 | Die Erfolge warten außerhalb der Komfortzone! | 121 |
| | 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 |
| 10 | Erfolg hat viele Gesichter | 135 |
| | 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 | Wie Sie Hindernisse auf dem Weg zum Ziel überwinden | 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 | Der Sprung ins Netz | 159 |
| | Fragebogen | 162 |
| | Rückblick auf den dritten Teil | 184 |
| | Ausklang: Unverbogen und glücklich | 185 |
| | Dank | 189 |
| | Literaturverzeichnis | 190 |
| | Artikel | 191 |
| | Studien/Umfragen | 191 |