

Elisabeth Rizzi und Sandra Willmeroth

# **frau Macht karriere**

## **Erfolgreich in die Teppichetage**

Rüegger Verlag

---

# Inhalt

<b>1. Vorwort von Sabine Hauptmann</b> .....	7
<b>2. Einleitung</b> .....	9
<b>3. Einstieg in die Karriere</b> .....	13
Machen Sie sich bemerkbar .....	13
Tue Gutes und sprich darüber .....	14
Frau und Macht .....	16
Mentoring .....	17
Richtig vernetzt .....	18
Petra Lindemann .....	21
<b>4. Frau als Chef</b> .....	25
Weibliche Führung .....	25
Frauen als Feinde der Frauen .....	26
Die Einsamkeit an der Spitze .....	28
Akzeptanz und Autorität gewinnen .....	29
Karin Oertli .....	31
Yvonne Lang Ketterer .....	35
<b>5. Nobody is perfect</b> .....	45
Zermürbende Mehrfachbelastung .....	45
Mut zur Lücke .....	46
Den Partner miteinbeziehen .....	48
Zeit für die eigene Erholung .....	49
Monika Jänicke .....	51
Barbara Frei .....	56
<b>6. Gläserne Decke</b> .....	63
Hilfe, ich komme nicht mehr weiter! .....	63
Wie steche ich meinen Kollegen bei der Beförderung aus? .....	65
Wann ist es Zeit für einen Tapetenwechsel? .....	67
Inga Beale .....	68

<b>7. Weiterbildung</b> .....	75
Unterschiedliche Ziele der Geschlechter .....	75
Wie viel Weiterbildung ist nötig? .....	76
Wann ist die erste Weiterbildung fällig? .....	77
Berufsbegleitend, Vollzeit, modular oder als Einheit? .....	80
Gabriela Manser .....	82
<b>8. Kind und Karriere</b> .....	89
Früh und flexibel versus spät und bewusst .....	89
Berufliches Abstellgleis .....	91
Wege zur Kinderbetreuung .....	92
Teilzeitkarriere .....	94
Isabel Afonso .....	97
Alice Chalupny .....	101
Nadja Schildknecht .....	105
<b>9. Wiedereinstieg</b> .....	109
Oft nur ein Minipensum nach der Babypause .....	109
«Echte» Aussteigerinnen .....	109
Wiedereinstieg schon vor dem Ausstieg planen .....	111
Wie halte ich meine Netzwerke warm? .....	112
Was bringt eine professionelle Standortbestimmung? .....	113
Wie gehe ich vor bei der Jobsuche? .....	114
Anne-Françoise Baer Bösch .....	115
<b>10. Frauenquoten</b> .....	119
Quote vs. Freiwilligkeit .....	119
Heiner Thorborg .....	123
<b>11. Quellenverzeichnis</b> .....	127
<b>12. Nützliche Infos und Adressen</b> .....	131