

Petra Polk

Power für Frauen

**Nehmen Sie Ihren Erfolg
selbst in die Hand**

WILEY

WILEY-VCH Verlag GmbH & Co. KGaA

Inhaltsverzeichnis

Einleitung: Warum gerade ich dieses Buch schreibe? ■ ■ ■ ■ ■	9
Kapitel 1: Warum Frauen so sind, wie sie sind ■ ■ ■ ■ ■	15
Die Rolle der Frau in der Gesellschaft in den letzten 100 Jahren	15
Die Rechte und Stellung der Frau in anderen Ländern	22
Kapitel 2: Wie Sie Erfolgsbremsen gegen Powertipps tauschen ■ ■	25
Erfolgsbremse: Perfektionismus	25
Erfolgsbremse: Licht unter den Scheffel stellen	27
Erfolgsbremse: Geld macht auch nicht glücklich	29
Erfolgsbremse: zu viel reden	30
Erfolgsbremse: Sich kleinmachen	31
Erfolgsbremse: Negativwörter	32
Erfolgsbremse: Umweltfurchen	33
Erfolgsbremse: Mutter Theresa sein	34
Erfolgsbremse: Ja sagen und Nein meinen	35
Erfolgsbremse: Grenzen setzen	36
Erfolgsbremse: Das macht man nicht	37
Erfolgsbremse: Warum immer ich	38
Erfolgsbremse: Konkurrenzdenken, Zickenterror, Stutenbissigkeit	39
Erfolgsbremse: Angst zu scheitern	40
Erfolgsbremse: Nicht handeln	41
Erfolgsbremse: Ich bin noch nicht gut genug	42
Erfolgsbremse: Davon gibt es schon genug	43
Erfolgsbremse: Technik nicht beherrschen	44
Erfolgsbremse: Besserwisserei	45
Erfolgsbremse: Egoismus	46
Erfolgsbremse: Einbahnstraßen denken	47
Erfolgsbremse: Nett sein	48
Erfolgsbremse: Sich zurücknehmen	48
Erfolgsbremse: Mit sich sehr streng sein	49
Erfolgsbremse: Es kann keiner so gut wie ich	50
Erfolgsbremse: Angst vor Sichtbarkeit	51
Erfolgsbremse: Das schaffe ich nie	51

Erfolgsbremse: Das habe ich noch nie gemacht	52
Erfolgsbremse: Was ist, wenn andere es blöd finden	53
Erfolgsbremse: Bequemlichkeit	53
Was können Sie jetzt tun?	54
Interview mit Nicole Grün	55
Interview mit Denise Schärlicke	58
Kapitel 3: Frauen kommunizieren anders	63
Frauen kommunizieren anders als Männer	63
Ihre Wortwahl entscheidet über das Ergebnis	66
Ihre Körpersprache als persönliche Visitenkarte – Wie Sie mit Ihrer Körpersprache andere überzeugen und begeistern	67
Interview mit Dr. phil. Gudrun Fey, M.A.	73
Kapitel 4: Wie Sie alles unter einen Hut bringen – Business, Karriere, Familie, Partnerschaft und Pflege	77
Interview mit Lizzi Flarer	85
Kapitel 5: Eigenmarketing ist Pflicht	89
Der Grund, warum viele Frauen sich so schlecht »verkaufen«	89
Es ist ein Problem, wenn Sie gut sind, aber keiner von Ihnen weiß	90
Small Talk – der Schlüssel für eine Beziehung	93
Eigenmarketing – Ihre Möglichkeiten	93
Interview mit Ordensschwester Teresa Zukic	124
Kapitel 6: Wie Sie Hauptdarstellerin in Ihrem Leben werden – Was für Ihren Erfolg wirklich zählt	129
Ihr Erfolg	130
Interview mit Barbara Baratie	148
Kapitel 7: Was ist Ihr Weg? Eigenes Business, Karriere oder Hausfrauendasein?	151
Ihr Weg zur Unternehmerin	152
Ihr Weg zur Karrierefrau	178
Nur Hausfrau und Mutter – geht das noch?	182

