

DR. INGEBORG RAUCHBERGER

SCHREI KIWERIKI, WENN DU EIN EI LEGST

10 goldene
Erkenntnisse,
wie Frauen sich
im Berufsleben
besser verkaufen



INHALT

WER BIN ICH?	13
WARUM SCHREIBE ICH DIESES BUCH?	15
MEINE ERSTE GOLDENE ERKENNTNIS: MACH DOCH, WAS DU WILLST! (ABER TRAGE AUCH DIE VERANTWORTUNG DAFÜR.)	19
Lebst du dein Leben?	21
Warum lebst du nicht das Leben, das du möchtest? Wer oder was hält dich davon ab?	22
Als was würdest du am liebsten arbeiten, wenn dir alle Türen offenstünden und du die freie Auswahl hättest? Wenn du ganz allein, nach deinen Wünschen entscheiden könntest?	28
Die Erfahrungen, die ich im Laufe meines Lebens gemacht habe	31
MEINE ZWEITE GOLDENE ERKENNTNIS: SEI KEIN HÄTTIWARI!	37
Meine „Happy-Birthday-Briefe“ oder Grüße aus der Vergangenheit	42
„Wer viel fragt, geht viel irri!“	44
Was es mir (zumindest ein wenig) leichter macht, solche Niederlagen zu verarbeiten	45

Meine Suche nach dem ersten Job	46
Wie ich es mir erlaubte, meinen gut bezahlten, „sicheren“ Angestelltenjob aufzugeben, um Verhandlungstrainerin zu werden	48
Entscheide dich, was du machen willst, mach es und sei gut darin	54
Vorschlag für ein 10-Punkte-Programm für dein Leben	58

MEINE DRITTE GOLDENE ERKENNTNIS:

**WENN DU DICH KLEINMACHST, BRAUCHST DU DICH
NICHT ZU WUNDERN, WENN DIR ANDERE AUF
DEN KOPF STEIGEN**

61

Sprechen wir zuerst über graue Mäuse

63

Die kleinen Veilchen im Moose

69

Ich bin noch klein, mein Herz ist rein

74

Du schaffst, was du dir selbst zutraust

76

Was du anziehst, strahlst du aus. Was du ausstrahlst,
ziehst du an

78

MEINE VIERTE GOLDENE ERKENNTNIS:

EVERYBODY'S DARLING IS EVERBODY'S DEPP

83

Kennst du schon die vier Ohren von Herrn Schulz von Thun?	90
Auch die falsche Wortwahl macht uns klein	95
Auch deine Stimme kann dich kleinmachen	100
Dem Liebsten zuliebe klein oder: Augen auf bei der Partnerwahl!	103
Die Mama, der Papa, der ältere Kollege.....	110
Meine Tipps, wenn du andere überzeugen willst	111
Wenn du dich nicht freiwillig kleinmachst, sondern kleingemacht werden sollst	113
Nur so tun, als wäre man klein	114

MEINE FÜNFTE GOLDENE ERKENNTNIS:

DU ERLEDIGST ALLES SELBST? DU MACHST ALLES ALLEIN?

DAS IST SCHÖN BLÖD	119
Was, bitte, ist denn ein Mentor?	122
Du erledigst lieber alles selbst, als jemand anderen darum zu bitten? Warum ist das so?	126
Hilfe holen oder selbst erledigen? – Eine generelle Entscheidungshilfe	129
Nach welchen Kriterien du dich am besten entscheidest	131
Du erledigst lieber alles selbst, als jemand anderen darum zu bitten? Hinterfragen wir deine Gründe	133
Die Vorteile, wenn du delegierst – für dich und die anderen	142
Wenn jemand Arbeit an dich delegieren will, für die du eigentlich nicht zuständig bist	144

Wie du professionell delegierst	145
Entscheidung: Kind oder Karriere?	147

MEINE SECHSTE GOLDENE ERKENNTNIS:

SCHREI KIKERIKI, WENN DU EIN EI LEGST! NICHT DIE, DIE DIE ARBEIT MACHEN, ERNTEN DIE LORBEEREN, SONDERN DIE, VON DENEN MAN ANNIMMT, DASS SIE SIE GEMACHT HABEN

151

Kikeriki zu schreien kann vieles bedeuten	154
---	------------

Wenn man nicht weiß, wer du bist, weiß man nicht, was du kannst. Mit allen Konsequenzen	156
--	------------

Präsentieren geht über Lamentieren	157
--	------------

Du fürchtest dich vor Fragen nach deiner Präsentation	165
---	------------

Kikeriki im Chefbüro oder: die „Problem-Franzi“	174
---	------------

Wenn ein Kollege Kikeriki schreit, obwohl du das Ei gelegt hast	176
--	------------

Warum werden Frauen oft nicht gehört? Was du tun kannst, damit man dir zuhört	178
--	------------

Spiel über die Bande	180
----------------------------	------------

MEINE SIEBTE GOLDENE ERKENNTNIS:

UNTERSCHÄTZE NIE DIE VORTEILE DES NETZWERKENS UND KNÜPFE GEZIELT KONTAKTE

181

Meine Netzwerke und ich	185
-------------------------------	------------

Netzwerk – wozu?	188
------------------------	------------

Unterschied Männernetzwerke – Frauennetzwerke ...	190
---	------------

Ein paar Worte über Small Talk	194
--------------------------------------	------------

MEINE ACHTE GOLDENE ERKENNTNIS:

FRAUEN VERDIENEN NOCH LANGE NICHT,

WAS SIE WERT SIND 197

Wie denkst du über Geld? 199

Frauenlohn – Männerlohn 200

Wer oder was ist schuld daran,
dass Frauen weniger verdienen? 201

Fangen wir mit den Männern an 202

Oft sind wir Frauen selbst schuld,
dass wir weniger verdienen! 208

Geld für dein Mittelalter und Alter 214

Anfangsgehalt 220

Gehaltsverhandlungen 232

Bei Gehaltsverhandlungen geht es nicht um Geld,
es geht um Gerechtigkeit 235

Die Grundvoraussetzungen für eine Gehaltserhöhung .. 236

MEINE NEUNTE GOLDENE ERKENNTNIS:

DU SOLLST NICHTS ALS GEGEBEN HINNEHMEN! 253

Nimm nicht an, dass alles, was geschieht,
mit dir zu tun hat 258

Einfache Mittel, um nicht gleich den Hammer
zu schwingen 260

MEINE ZEHNTE GOLDENE ERKENNTNIS:

GUT IST BESSER ALS PERFEKT 267

Wir alle müssen Powerfrauen sein? Ich will aber nicht 270

Ein Blick hinter die Perfektionsfalle	272
Fehler machen ausdrücklich erlaubt	280
Ich liebe das Paretoprinzip	295

DIE BEEINDRUCKENDE LEBENSGESCHICHTE DER INY KLOCKE	299
---	------------

GÄSTELISTE	305
-------------------------	------------

Hier stelle ich dir meine Gäste vor, die in diesem Buch aus ihrem Leben erzählen und uns ihre wertvollsten Tipps verraten	305
Außerdem kommen kurz zu Wort, ohne es zu ahnen ..	310

LITERATURLISTE	313
-----------------------------	------------