

# Inhalt

Danksagung und Leitfaden durch das Buch . . . . .	9
<b>Einleitung</b> . . . . .	<b>11</b>
Frauen und Männer im Beruf . . . . .	13
1. Unterschiede im Erleben und Verhalten von Männern und Frauen im Berufsleben . . . . .	13
2. Die Herausbildung geschlechtsspezifischer Verhaltens- weisen und Möglichkeiten ihrer Überwindung . . . . .	20
a. Männlich und weiblich von Natur aus . . . . .	20
b. Die Wiege als Ort geschlechtsspezifischer Prägung . . . . .	24
c. Der berühmte Ödipuskomplex . . . . .	34
d. Geschlechtsspezifische Verhaltensweisen als Resultat sozialen Lernens . . . . .	36
e. Jungenspiele – Mädchenspiele . . . . .	39
f. Was dieses Buch vermitteln will. . . . .	40
<b>Erster Teil: Kommunikation in schwierigen Situationen</b> . . . . .	<b>47</b>
I. Forderungen stellen und nein sagen . . . . .	51
1. Sprachliche Durchsetzungsmethoden . . . . .	54
a. Schallplatte mit Sprung . . . . .	57
b. Kontrollierter Dialog und Aktives Zuhören . . . . .	62
2. NLP-Lernmethoden . . . . .	86
a. Frau S.: „Ich kann anderen Leuten nichts abschlagen.“ . . . . .	87
b. Probleme lösen mit Sixstep-Reframing . . . . .	94
c. Sixstep-Reframing, Vorgehensweise . . . . .	97

II.	Persönlichen Angriffen standhalten . . . . .	99
1.	Sprachliche Methoden . . . . .	101
	a. Nebeltaktik . . . . .	104
	b. Inhaltliches Reframing . . . . .	111
2.	NLP-Lernmethoden . . . . .	119
	a. Frau Z.: „Der wollte Zoff machen.“ . . . . .	120
	b. Probleme lösen mit der Phobietechnik . . . . .	125
	c. Phobietechnik, die Schritte im einzelnen . . . . .	128
	d. Frau G.: „Kinder kriegten halt Schläge.“ . . . . .	130
	e. Gefühle verändern mit Change history, Vorgehensweise . . . . .	135
	f. Change history, die Schritte im einzelnen . . . . .	137
III.	Kritik üben . . . . .	141
1.	Sprachliche Methoden . . . . .	150
	Die Ich-Botschaft . . . . .	151
2.	NLP-Lernmethoden . . . . .	173
	a. Frau K.: „Du guckst jetzt einfach weg.“ . . . . .	173
	b. Frau U.: „... manchmal bin ich sogar so weit, daß ich mich nochmal entschuldige, daß ich überhaupt etwas gesagt habe.“ . . . . .	183
	c. Probleme lösen auf der Situationsebene . . . . .	187
	d. Probleme lösen auf der Situationsebene, die Schritte im einzelnen . . . . .	190
IV.	Kritik annehmen . . . . .	193
1.	Sprachliche Methoden . . . . .	196
	a. Die Negativdarstellung . . . . .	196
	b. Die Negativbefragung . . . . .	200
2.	NLP-Lernmethoden . . . . .	208
	a. Ulrike H.: „... jetzt reicht's mir aber!“ . . . . .	209
	b. Kritik annehmen, Vorgehensweise . . . . .	215
	c. Kritik annehmen, die Schritte im einzelnen . . . . .	217

V.	Konflikte lösen . . . . .	221
1.	Sprachliche Vorgehensweisen . . . . .	228
2.	NLP-Lernmethoden . . . . .	239
	a. Anna: „Also, ich habe generell ein großes Harmoniebedürfnis.“ . . . . .	239
	b. Anna: Selbständigkeit wichtiger als Harmonie . . . . .	243
	c. Wertewandel . . . . .	248
	d. Wertewandel, die Schritte im einzelnen . . . . .	250
VI.	Anerkennung aussprechen und annehmen . . . . .	255
1.	Sprachliche Methoden . . . . .	259
	a. Anerkennung aussprechen . . . . .	259
	b. Anerkennung annehmen . . . . .	262
2.	NLP-Lernmethoden . . . . .	264
	Frau G.: „Wie eine Maus, die ihr Loch sucht!“ . . . . .	264
<b>Zweiter Teil: Identität in beruflichen Zusammenhängen . .</b>		<b>269</b>
VII.	Neue Fähigkeiten erwerben . . . . .	273
	a. Frau K.: „Ich kann lernen, gelassen und frei zu reden.“ . . . . .	276
	b. Selbstmanagement mit dem Glaubenssatz . . . . .	283
	c. Selbstmanagement mit dem Glaubenssatz, die Schritte im einzelnen . . . . .	286
VIII.	Mit Geld umgehen . . . . .	291
	a. Frau S.: „Ich bin es nicht wert!“ . . . . .	293
	b. Glaubenssätze ändern, Vorgehensweise . . . . .	301
	c. Glaubenssätze ändern, die Schritte im einzelnen . . . . .	302
	d. Phantasiereise durch eine Gehaltsverhandlung . . . . .	305
	e. Phantasiereise durch eine Gehaltsverhandlung, die Schritte im einzelnen . . . . .	307

IX.	Konkurrenzgefühle überwinden . . . . .	313
	a. Frau O.: „Es gibt ja immer jemanden, der über einem steht ...“ . . . . .	318
	b. Arbeiten mit Strategien, Vorgehensweise . . . . .	327
	c. Arbeiten mit Strategien, die Schritte im einzelnen . . .	328
	d. Anke L.: „Ich fühle mich ihm gegenüber immer sehr klein!“ . . . . .	330
X.	Karriere machen . . . . .	337
	a. Frau N.: „Ich bin bei einer internationalen Konferenz und referiere über ein Projekt, das wir hier bei uns verwirklicht haben.“ . . . . .	341
	b. Visionen aufbauen . . . . .	354
	c. Visionen entwickeln, die Schritte im einzelnen . . .	357
	Anmerkungen . . . . .	361
	Antworten, Auflösungen . . . . .	365
	Glossar . . . . .	371
	Literatur . . . . .	377