

Inhaltsverzeichnis

Was Frauen wollen	Seite 5
Mit der richtigen Strategie auf Erfolgskurs	9

Teil I: Der Start

1 Ohne Bewußtseinsänderung geht es nicht	13
1.1 Frauen gehen neue Wege	14
1.2 Die Karriere-Blocker der Frauen	17
2 Der Wille zum Erfolg	24
2.1 Karriere – was ist das?	24
2.2 Voraussetzungen für eine Karriere	28
3 Der Mut zum Erfolg	32
3.1 Keine Angst vorm Risiko	33
3.2 Die Angst und ihre Konsequenzen	36
4 Der Weg zum Erfolg	42
4.1 Der rote Faden für das Berufsleben	42
4.2 Die Ausbildung	44
4.3 Die Berufswahl	46
5 Karriere und Familie	48
5.1 Die Familie als Karriere-Helfer	48
5.2 Das richtige Timing: Beruf und Familie	51

Teil II: Das Rennen

1 Die konkrete Karriereplanung	55
1.1 Karriereziele und Karrierestrategie	55
1.2 Die Weiterbildung	59
1.3 Der Karriereplan	64
2 Die eigene Persönlichkeit	75
2.1 Den Arbeitsstil finden	78
2.2 Den Führungsstil finden	80

2.3	Das Persönlichkeitsprofil	83
2.4	Das Umgehen mit Konflikten	88
2.5	Das eigene Gleichgewicht finden	90
2.6	Der Preis des Erfolges	94
3	Die Bewerbung	99
3.1	Die Bewerbungsstrategie	100
3.2	Das Projekt Bewerbung	101
3.3	Das erste Vorstellungsgespräch	108
3.4	Die Auswahlverfahren	111
3.5	Das zweite Vorstellungsgespräch	112
3.6	Der Vertrag	113
4	Der Sprung auf die Karriereleiter	115
4.1	Einflußfaktoren auf die Karriere	115
4.2	Was Sie tun können, was Sie vermeiden müssen	117
4.3	Sprungbrett erreicht und dann: der Aufstieg	119

Teil III: Das Ziel

1	Karriereziel erreicht	125
1.1	Die Position sichern	125
1.2	Keine Angst vorm Wettbewerb	126
2	Die Chancen der Frauen	128
2.1	Karrieremuster von Frauen	128
2.2	Männerbastionen schwanken	137

Anhang:

I	Wichtige Adressen von Dienststellen der Bundesanstalt für Arbeit	141
II	Beratung und Seminare speziell für Frauen	145
III	Organisationen und Verbände für die Berufstätige	145
IV	Regionale Industrie- und Handelskammern	149

Literaturhinweise	153
------------------------------------	-----

Stichwortverzeichnis	155
---------------------------------------	-----