

Sybille Kremer

Dirty tricks – was tun?

Wie Frauen Fallen erkennen
und Karrierespiele gewinnen können

Herder

Freiburg · Basel · Wien

Inhalt

1 Einleitung	9
2 Das Karrierespiel.	19
Ins Spiel kommen	21
Karriere à la Neandertal	23
Im Dickicht der Signale	24
Aufgestanden – Platz vergangen!	25
Eene mene muh – und aus bist du!	27
Häschen in der Grube – saß da und schlief	29
Nimm mit der Maus vorlieb	31
Such dir ein Tröpfchen, ein Krümchen	34
Was raschelt in dem Grase dort	37
Seine Flinte schießt auf dich den Schrot	39
3 Die Aufsteigerin	43
Packen Sie Ihren mentalen Rucksack	44
4 Stolpersteine	47
Im Spiel fürs (Berufs-)Leben lernen	48
Was können Frauen tun?	51
Gleich oder nicht gleich?	53
Müssen wir wirklich?	55
Sieben Todsünden	56

1. Schweigen	56
2. Sich zu sehr kümmern	59
3. Schuldgefühle	61
4. Gemocht werden wollen	64
5. Sich persönlich angegriffen fühlen	66
6. Perfektionismus.	68
7. Erwartung des positiven Feedback	71
Der ganz normale Wahnsinn	73
Karrierekiller Marke ‚Eigenbau‘.	74
Beziehungen und Sympathie	75
Nein, nie! – Ja, immer!	79
Selbstverkleinerung	80
Adaptatoren	82
Die Zugehörigkeit	84
5 Dirty Tricks	87
Oberhandtechniken	89
Die ‚beschriebene‘ Frau	94
Das alltägliche Spiel	96
Ganz miese Tricks.	99
Attribute	102
Kollektive Dirty Tricks	104
Was können Frauen tun?	107
6 Sicherungshaken	109
Die Wirkung entscheidet	110
Erkenne dich selbst.	112
Mit Kritik richtig umgehen	118

Werden Sie Verpackungskünstlerin	124
Unterschiedliche Kommunikation	125
Fogging	129
Dissonanzen aushalten.	130
Positiv sprechen	133
Lächeln und Blickkontakt	134
Ziele definieren.	136
Konflikte akzeptieren	141
Die Selbstdarstellungsbühne.	145
Cleverness statt Schmollen	149
Grenzen abstecken	150
Konkurrenz fordert heraus	152
7 Nur Mut – spielen und gewinnen!.	157
Die großen ‚S‘ des Seins	157
Selbstbewußtsein.	158
Selbstsicherheit.	159
Selbstvertrauen.	159
Die großen ‚S‘ des Tuns	160
Selbstmanagement	161
Selbstdarstellung	162
Selbstmarketing	165
Bitte das Spiel zu machen	168
Den Standort selbst wählen	170
Anregungen.	171
8 Ausblick	177