

Cornelia Heins

Gut, besser - Frau!

Nutzen Sie Ihren weiblichen Vorteil

mvg Verlag

Inhaltsverzeichnis

1. Nicht auf den rettenden Engel warten.....	9
Ich bin so, wie ich gern sein will!.....	16
Liebe dich selbst!.....	22
2. Das eigene Image bestimmen.....	27
Kümmern Sie sich um sich selbst!.....	34
Lassen Sie uns Regeln verändern!.....	39
3. Neid, Langeweile und Scheuklappen sind verboten! 	49
Lieben Sie Ihr „inneres Kind“!.....	55
Zicken haben keinen Charme.....	63
Angsthasen haben keine Chance.....	74
Mut tut gut.....	77
4. Mehr Frau sein.....	81
Die Macht des Stils.....	84
Hier bin ich!.....	89
Feinfühlig Werbung in eigener Sache.....	93
„Tischlein deck dich!“, das gibt's nur im Märchen! ..	96
„Nein“ ist eine wunderbare Herausforderung ..	99
Stellen Sie Ansprüche!.....	100
Ihr Körper ist ein offenes Buch.....	103
Was Männer anzieht.....	109
5. Typisch weiblich? Na und!.....	115
Technologischer Fortschritt - und wo stehen wir? ..	119
Frauen als Manager.....	121

Weibliche Herausforderung am Arbeitsplatz	124
Konflikte müssen nicht immer vermieden werden ...	131
Karriere und Kinder-eine Lüge?.....	136
6. Machtspiele und Manipulationstechniken - eine kleine Auswahl.....	139
Wie geht man mit einem „Kontrollbesessenen" um?	149
Ein Teufelskreis der Konflikte.....	153
Mensch ärgere dich nicht!.....	156
'tschuldigung.....	161
Epilog.....	165
Literaturverzeichnis.....	169
Stichwortverzeichnis.....	175
Über die Autorin.....	181