

**Carolyn S. Duff
Barbara Cohen**

**Wenn Frauen
zusammen arbeiten
Solidarität und Konkurrenz
im Beruf**

Aus dem Amerikanischen
von Susanne Aeckerle

Wolfgang Krüger Verlag

Inhalt

Danksagung11
Einleitung12

Die vier Wohlfühlbereiche

1 Finden Sie Ihre Wohlfühlbereiche19
Was wir erreicht haben22
Welche Wohlfühlbereiche haben Sie?28
Ausgewogenheit ist das Schlüsselwort32
2 Bindungsbedürfnisse34
Sprich mit mir36
Kontaktscheu38
Gerüchte vermeiden40
Verbundenheit herstellen44
Wenn Klatsch zur Waffe wird45
Zuviel des Guten49
Bindung als Hemmschuh54
Verbundenheit mit der Firma60
Wenn es Zeit ist, zu gehen65
Vorschläge für gesunde Arbeitsbeziehungen67
3 Zuwendung geben, Anteilnahme zeigen69
Vorteile der Fürsorglichkeit70
Wenn sich niemand kümmert74
Anteilnahme als leere Geste77
Überfürsorglichkeit79
Behinderung durch übertriebene Fürsorge83
Vorschläge für konstruktives Fürsorgeverhalten88
4 Mut zur Kompetenz89
Wir sind gut89
Erlernete Hilflosigkeit92

Risiken eingehen	96
Risikobereitschaft und Mißerfolge.	100
Kompetenz und Entscheidungsfindung.	104
Kompetenzängste übertragen.	108
Zuviel Kompetenz?.	112
Vorschläge zur Kompetenzstärkung.	116
5 Entscheidung zur Kooperation	118
Wir wollen kooperieren.	120
Der Preis unkooperativen Verhaltens.	122
Informationsweitergabe statt Informations- verweigerung.	125
Kooperationsbereitschaft als Falle.	130
Das Ergebnis oder der Prozeß?.	133
Vorschläge zu Kooperation und Übereinstimmung	135

Alltagsprobleme und Bewältigungsstrategien

6 Umgang mit Konkurrenzverhalten	139
Konkurrenz verweigern.	142
Auf Abstand gehen.	144
Verschleierungstaktik.	148
Rivalinnen.	152
Eifersucht und Neid.	154
Wohlfühlbereich Konkurrenz.	159
Im Wettstreit mit uns selbst	162
Vorschläge für positives Konkurrenzverhalten	166
7 Das Dilemma mit der Freundschaft	168
Was bedeutet uns Freundschaft?.	171
Ein Freundschafts-Quiz	173
Verrat	175
Konkurrenz.	179
Exklusive Freundschaften.	181
Kritik an Freundinnen.	185
Bevorzugung von Freundinnen.	186
Gemeinsame Geschäftsgründung	190
Freundinnen als Geschäftspartnerinnen.	193
Arbeitsfreundschaften.	197

Vorschläge für Arbeitsfreundschaften	200
8 Wenn Sie alles persönlich nehmen	202
Mit Empfindsamkeit umgehen.	206
»Betrachten« lernen.	206
Distanzierung.	208
Selbstgespräche.	211
Höflich oder lieber direkt?.	213
Der Umgang mit übersensiblen Frauen.	216
Prämenstruelles Syndrom.	220
Realitätspartner.	221
Vorschläge zur Vermeidung von Über-	
personalisierung	223
9 Miteinander auskommen	225
Wenn andere Frauen uns nicht mögen.	228
Wenn Sie eine Frau nicht mögen.	232
Was tun, wenn die andere Sie verrückt macht?	234
Wenn unterschiedliche Prioritäten aufeinander-	
treffen.	239
Der Umgang mit Kindern.	244
Vorschläge zum miteinander Auskommen.	250
10 Mütter, Töchter und Mentorinnen.	252
Mit unseren Müttern arbeiten.	253
Wenn wir andere bemuttern.	262
Ich bin nicht deine Mutter!.	270
Von Müttern zu Mentorinnen.	271
Vorschläge zum Umgang mit »Mutter-Tochter«-	
Beziehungen am Arbeitsplatz.	275

Die Zukunft gehört uns

11 Frauen werden führen.	279
Bibliographie.	285