

**ISABEL NITZSCHE**

**Erfolgreich durch  
Konflikte**

Wie Frauen im Job  
Krisen managen

Wunderlich

# Inhalt

Einleitung 7

## Erster Teil ® Konflikte erkennen

Der Konflikt: Vom Gegensatz der Interessen 12

Sachkonflikte: Wenn es doch immer so einfach wäre! 16

Beziehungskonflikte: Nehmen Sie's persönlich! 18

Gegner im Visier: Auf die Ebene kommt es an 22

Innere Konflikte: Wenn Sie sich selbst im Weg stehen 40

Die Spielregeln der Männer: Gute Mädchen schauen zu, clevere  
kontern 47

## Konflikte lösen

Flüchten, Kämpfen oder Standhalten:

Welcher Konflikttyp sind Sie? 56

Konflikte lösen wie die Profis: Welche Regeln wichtig sind 65

Verhandeln: Erfolgreich in Gehaltsgesprächen 82

Klarheit gewinnen: Wenn Konflikte sich nicht lösen  
lassen 89

Karriere mit Profil: Die Vorteile von Konflikten 91

## Zweiter Teil SI Durch Krisen wachsen

«Kopf in den Sand»: Wie aus Konflikten Krisen werden 96

Krisensituation «Karriereknick»: Typische Gründe bei  
Frauen 101

Vom Schock zum Neuanfang: Die Phasen einer Krise 120

Die Chance, die in der Krise steckt: Von der Kunst des  
Loslassens 126  
Krisen erkennen: Diese Signale sollten Sie warnen! 134  
Gegenstrategien: So managen Sie Krisen! 145

### Dritter Teil © Sie sind nicht allein!

Hilfe bei beruflichen Konflikten und Krisen 160  
  Eine Vertrauensperson nur für Sie: Coaching 160  
  Professionelles Schlichten: Mediation 176  
  Hilfestellung mit Abstand: Mentoring 182  
  Rückhalt im Beziehungsgeflecht: Networking 191  
  Training für den Joballtag: Weiterbildung für Konflikt-  
    und Krisenfälle 201  
Schlussbemerkung 214

### Vierter Teil B) Wer hilft weiter?

Netzwerke für Frauen 216  
Beratungsstellen 225  
Karriereberatung, Coaching und Seminare 229  
  
Literatur 243  
Danksagung 247  
Register 249  
Kontaktadresse 253