

Elisabeth Rizzi und Sandra Willmeroth

frau Macht karriere

Erfolgreich in die Teppichetage

Rüegger Verlag

Inhalt

1. Vorwort von Sabine Hauptmann	7
2. Einleitung	9
3. Einstieg in die Karriere	13
Machen Sie sich bemerkbar	13
Tue Gutes und sprich darüber	14
Frau und Macht	16
Mentoring	17
Richtig vernetzt	18
Petra Lindemann	21
4. Frau als Chef	25
Weibliche Führung	25
Frauen als Feinde der Frauen	26
Die Einsamkeit an der Spitze	28
Akzeptanz und Autorität gewinnen	29
Karin Oertli	31
Yvonne Lang Ketterer	35
5. Nobody is perfect	45
Zermürbende Mehrfachbelastung	45
Mut zur Lücke	46
Den Partner miteinbeziehen	48
Zeit für die eigene Erholung	49
Monika Jänicke	51
Barbara Frei	56
6. Gläserne Decke	63
Hilfe, ich komme nicht mehr weiter!	63
Wie steche ich meinen Kollegen bei der Beförderung aus?	65
Wann ist es Zeit für einen Tapetenwechsel?	67
Inga Beale	68

7. Weiterbildung	75
Unterschiedliche Ziele der Geschlechter	75
Wie viel Weiterbildung ist nötig?	76
Wann ist die erste Weiterbildung fällig?	77
Berufsbegleitend, Vollzeit, modular oder als Einheit?	80
Gabriela Manser	82
8. Kind und Karriere	89
Früh und flexibel versus spät und bewusst	" 89
Berufliches Abstellgleis	91
Wege zur Kinderbetreuung	92
Teilzeitkarriere	94
Isabel Afonso	97
Alice Chalupny	101
Nadja Schildknecht	105
9. Wiedereinstieg	109
Oft nur ein Minipensum nach der Babypause	109
«Echte» Aussteigerinnen	109
Wiedereinstieg schon vor dem Ausstieg planen	111
Wie halte ich meine Netzwerke warm?	112
Was bringt eine professionelle Standortbestimmung?	113
Wie gehe ich vor bei der Jobsuche?	114
Anne-Fran ^o ise Baer Bosch	115
10. Frauenquoten	119
Quote vs. Freiwilligkeit	119
Heiner Thorborg	123
11. Quellenverzeichnis	127
12. Nützliche Infos und Adressen	131