

# INHALT

Geleitwort . . . . .	6
Vorwort . . . . .	9
Einleitung . . . . .	13
<b>Schritt 1: Loslassen</b> . . . . .	19
Von Rückschlägen und sonstigen Schlägen . . . . .	19
Wenn es doch so einfach wäre . . . . .	23
Raus aus der Vergangenheit, rein in die Zukunft . . . . .	25
Was hilft loszulassen? . . . . .	27
Verzeihen Sie . . . . .	27
Machen Sie Ordnung . . . . .	28
Gib es dem Fluss mit auf den Weg . . . . .	29
5 Tipps um loszulassen . . . . .	30
<b>Schritt 2: Selbstsicherheit</b> . . . . .	31
Selbstsicherheit – sich seiner Selbst sicher sein . . . . .	31
Ich geh mal eben ins Bad und mach mich fertig... . . . . .	33
Halte deinen inneren Saboteur in Schacht und nutze den Placebo-Effekt . . . . .	35
Was dem Selbstwert sonst noch gut tut . . . . .	37
Wir sind nicht dazu da, es allen recht zu machen . . . . .	39
Selbstmut, das neue Schlüsselwort . . . . .	40
Seien Sie ein Original . . . . .	42
5 Tipps für ein starkes Selbstbewusstsein . . . . .	45
<b>Schritt 3: Karriereplanung</b> . . . . .	47
Die Gretchenfrage . . . . .	47
Wohin des Weges – Sie brauchen ein Ziel . . . . .	50
Von der Lehrerin zur Krisenmanagerin . . . . .	55
Suchen Sie sich einen Mentor . . . . .	58
Positionieren Sie sich als Expertin . . . . .	60
Sind Sie sich bewusst, dass es an der Spitze einsam ist? . . . . .	60
Zum Erfolg gehört die richtige Kleidung . . . . .	63
Selbstmarketing – werden Sie sichtbar! . . . . .	66
5 Tipps für Ihre Karriereplanung . . . . .	68

<b>Schritt 4: Netzwerken</b> .....	69
Denken wie die Männer .....	69
Netzwerken hat viele Namen – Seilschaften, Vitamin B, Beziehungspflege .....	70
Kontakte lauern überall .....	72
Bleiben Sie in Erinnerung und zücken Sie Ihre Visitenkarte ..	73
Heute werden Sie geogoogelt .....	75
Der Networking-Anlass .....	77
Die Kunst der leichten Konversation .....	79
Frauennetzwerke – Jammerkränzchen oder Erfolgsrunde? ..	80
Der Service Club – das etwas andere Netzwerk .....	84
Was Netzwerke nicht sind .....	86
Bleiben Sie in Kontakt .....	86
5 Tipps für erfolgreiches Networking .....	88
<b>Schritt 5: Synergien zwischen Frau und Mann nutzen</b> ...	89
Klischees oder doch nicht? .....	89
Architektur erfolgreicher Teams .....	91
Den Unterschied kennen, schätzen und nutzen .....	94
Was wird von einem Geschäftsleitungsmitglied erwartet? ...	96
Wenn Mann das Pfauenrad schlägt .....	97
Achtung Zicke .....	98
Stolz sein aufs Frau sein .....	99
Gemeinsam sind wir stark .....	101
Frauen, das haben wir doch nicht nötig! .....	101
5 Tipps für den Umgang mit Männern, 5 Tipps für den Umgang mit Frauen .....	104
<b>Es waren nicht einfach Interviews</b> .....	105
<b>Dr. Alice Brauner</b> .....	108
Berühmte deutsche Filmproduzentin, kürzlich erschien ihr Film »Auf das Leben!«	
<b>Dr. Bjørn Johansson</b> .....	115
Gehört gemäss Business Week zu den 50 einflussreichsten Headhunter weltweit	
<b>Elisabeth Gürtler</b> .....	121
Die international bekannte Grande Dame von Wien	
<b>André Blattmann</b> .....	127
Der charismatische Drei-Sterne-General und Chef der Schweizer Armee	

<b>Christine Maier</b> .....	132
Die überzeugende Chefredaktorin behauptet sich in einer Männerdomäne	
<b>Dr. Nikolas Stihl</b> .....	138
Der Topmanager, der sein Handwerk von der Pike auf gelernt hat	
<b>Brigitta Schoch Dettweiler</b> .....	144
Eine Dame von Welt – die erste Schweizer Generalkonsulin	
<b>Maximilian J. Riedel</b> .....	150
Jung, dynamisch und mit 37 Jahren an der Spitze eines international tätigen Unternehmens	
<b>Bernadette Schaeffler</b> .....	156
Sie verwirklichte ihren Kindheitstraum als Innenarchitektin in Amerika	
<b>Urs Berger</b> .....	161
Mit Praxiserfahrung und Überzeugungskraft an die Spitze der ältesten privaten Versicherungsgesellschaft	
<b>Signe Reisch</b> .....	168
Eine Frau mit Herz und Verstand – Hotelbesitzerin und Präsidentin von Kitzbühel Tourismus	
<b>Bernd Philipp</b> .....	173
Der Starjournalist, der auf seinen Berliner Spaziergängen die Grössen aus Wirtschaft, Politik und Kultur interviewt hat	
<b>Germaine J.F. Seewer</b> .....	179
Einzigste Frau im Generalsrang der Schweizer Armee	
<b>Axel Naglich</b> .....	184
Der verrückte Extremsportler aus der Red Bull Truppe	
<b>Gabrielle Ritter</b> .....	190
Selbstsicher ans Ziel – der erste weibliche Captain im Cockpit der Swissair	
<b>Prof. Urs Fueglistaller</b> .....	195
Der Ordinarius für Unternehmensführung an der Uni St. Gallen und Kenner der KMU-Landschaft	
Quellenangaben .....	201
Danksagung .....	205
Über die Autorin .....	207