

Stichwortverzeichnis

a

- Abfindung 233
- Ablehnen von Angeboten 151
- Abmahnung 234
- Absagen 95
 - Reaktion auf 126–127
- Absicherung, finanzielle 240
- Abstract, Lebenslauf 80–81
- Abteilungsleiter 82, 160
- Abwesenheitsnotiz, E-Mail 164
- Achtsamkeit 288–289
- akademische Arbeitsweise 25
- akademische Räte 8
- akademische Titel 37–38
- aktives Zuhören 136
- alleinerziehende Mütter 274, 281–283, 295
- Alleinstellungsmerkmal 26
- Alleinverdiener 238–239, 283
- Allgemeines Gleichstellungsgesetz 86
- Allianzen, im Unternehmen 168–171
- Alltagsleben, Organisation 273, 279–289
- Alphatier 168
- Alternativangebote 147–148, 150–151
- alternative Karrierewege 166, 284, 292, 296
- alternative Kommunikationswege 166
- Altersarmut 49
- Anforderungen, Stellenanzeigen 55
- anonyme Bewerbung 78
- Anrede
 - duzen/siezen 160
 - E-Mail 162–163
 - „Frau Dr.“ 239–240
- Anrufbeantwortertext 128
- Anschreiben 65, 67–77
- Ansprache, direkte 205
- Antidiskriminierungsgesetz 86
- Anwesenheitskultur 103, 245, 294
- Anzug 108–110
- Arbeit, bezahlte und unbezahlte 281–283
- arbeitende Mütter, *siehe* berufstätige Mütter
- Arbeitgeber
 - ehemalige 101
 - Familienfreundlichkeit 253–254
 - soziale Barrieren 271
- Arbeitsabläufe während der Schwangerschaft 266
- Arbeitsbereitschaft 90
- Arbeitserfahrung 82
 - öffentlicher Dienst 142
- Arbeitsgruppe 42
 - Ausstattung 44–45
- Arbeitskultur 103
- Arbeitslosigkeit 85
- Arbeitsplatz
 - Familienplanung 253
 - Forschung 6–8
 - Industrie 11–21
 - Mittelbau 8–9
 - und Kinder 279–289
 - Universität 5–10
- Arbeitsrecht
 - Krankheitstage 169–171
 - Nebentätigkeiten 145–146
 - privates Internetsurfen 170, 287
 - Social Media 169–171
 - vorgeschriebene Informationen 80
 - Zeugnisse 89–91
- Arbeitsumfeld, Universitäten 302
- Arbeitsvertrag 155
 - Auflösung 233–234
 - Gehalt und Befristungen 21–22
- Arbeitszeugnis 89–91
- Arme, verschränkte 113, 118
- Armut, Postdoc 49
- Arschloch raushängen lassen 188
- ärztliches Attest 170
- Assessment-Center 133–136

- Assistenten, technische, *siehe* technische Assistenten
- Audit 15
- Aufgaben, delegieren, *siehe* delegieren
- Aufhebungsvertrag 233
- Auflösungsvertrag 90
- Aufmerksamkeit
- durch Anschreiben erzeugen 68–70
 - Telefoninterview 129
- Aufwärmphase, Vorstellungsgespräch 104–107
- Augenhöhe 202
- Au-pair 258, 281
- Ausbeutung
- 12-Jahresregel 48–49
 - Praktikum 35
- ausgeglichenes Teilzeitmodell 283
- Auslandserfahrung 45
- Postdoc 46
- Ausschreibung 58
- Außendienst 84
- Außenseiter, Meetings 178–179
- Ausstattung, Arbeitsgruppe 44–45
- Ausstrahlung, positive 110–111, 296
- Auswahlverfahren 121–122
- Assessment-Center 133
- Auszeiten 288
- autoritärer Stil 202–203
- b**
- Babyboomer 244
- Babypause 298
- Babysitter 243, 258
- Bachelor of Science (BSc) 40
- bargeldlose Extras 143
- Barrieren
- soziale 271
 - Sprach- 199
 - Zeitzonen 199
- „BATNA“ 150
- Beckham, Victoria 226
- Bedenkzeit 150
- Beförderung 148
- befristete Verträge 22
- Begeisterung 96
- behinderte Arbeitnehmer 170
- Bekanntschaften, gemeinsame 70, 96
- Belege für Kompetenzen 71–72
- Beleuchtung, Skype-Interview 131
- Beliebtheitsfalle 187–188
- Beobachter, Assessment-Center 134
- Bequemlichkeit, Postdoc 47–48
- bereinigte Lohnlücke 137
- Berufsalltag, Herausforderungen 183–200
- Berufseinstieg
- *siehe* auch Jobeinstieg
- Berufserfahrung 171
- berufstätige Mütter 79, 235–302
- BRD und DDR 272
 - Großelterngeneration 273
 - Karrierechancen 238
 - Kontroll-Freak 243
 - Niederlande 269, 271
- Berufswahl 1–52
- Bescheidenheitsfalle 185–186
- Beschützerinstinkt 219
- „besondere“ Tage 217–221
- Best Alternative To A Negotiated Agreement, *siehe* BATNA
- Betreffzeile 162
- Betreuung, Kinder, *siehe* Kinderbetreuung
- Betreuungsgeld 238
- Betriebsvereinbarung, privates Internetsurfen 170
- Bewegung 288
- Bewerbung 53–54
- anonyme 78
 - Dokumente 65–91
 - in Postdoczeit 47
 - Kontaktaufnahme 57
 - online 91
 - persönliche Angaben 78
 - Recherche 66–67, 77
 - „riskante“ 69–70
- bezahlte und unbezahlte Arbeit 281
- Beziehungen, *siehe* Netzwerke
- Beziehungsebene, Vertragsverhandlungen 138–139
- Bildtelefonie, *siehe* Skype-Interview
- biologische Uhr 251
- Birkenstocksandalen 108–110
- Black, Joseph 2, 9–11
- Blickkontakt 112, 115
- in anderen Kulturen 118
- Blind Copy (BCC) 163
- Bonus 103, 143
- böse Überraschung 293
- Boyle, Susan 28
- Brandt, Willy, Kniefall von Warschau 219
- BRD, berufstätige Mütter 272
- Briefkopf 74
- Bruttogehalt 140
- Bundestagsabgeordnete, Dokortitel 37
- Business Development 18–21, 71–72
- Business Look 108

c

Carbon Copy (CC) 163
 Chancen 229–232
 – Familienplanung 262–263
 Checkliste, innere 135
 Chef, perfekter 201
 Chefplatz im Meeting 176
 Chefsekretärin 112
 China 231
 chronisch kranke Arbeitnehmer 170
 Coaching-Programme, berufstätige Mütter 242
 Comeback nach Elternzeit 269
 Contract Research Organization (CRO) 263
 Corporate Identity 162

d

Dankeszeilen 124–125
 Datenjongleure 177
 DDR, berufstätige Mütter 272, 275
 Deadlines 284
 Dekolleté 109
 delegieren 14, 66, 207, 209, 228
 – berufstätige Mütter 243
 – Organisation von Arbeit und Familie 281, 288
 – Perfektionsfalle 189
 – Verantwortung bzw. Aufgaben 228
 Detailwissen 172
 Deutschland, Naturwissenschaftlerinnen 246–247
 Dienst nach Vorschrift 234
 Dienstreisen, *siehe* Geschäftsreisen
 digitale Revolution 285
 Dinnerpartys 175–181
 direkte Ansprache 205
 Diskriminierung, behinderte Arbeitnehmer 170
 Dissertation, *siehe* Promotion
 Distanz, virtuelle Teams 198
 Doktorarbeit, *siehe* Promotion
 Doktorvater 40–41
 – als Mentor 60
 – Persönlichkeit 43
 – Schwangerschaft während Promotion 251
 Dokumentation, medizinische 17–18
 Dokumente, Bewerbung 65–91
 Doppelkarrieren 283, 293
 „Doppelleben“ 280
 Doppelverdiener-Ehe 272
 Dornröschenfalle 186–187
 Dresscode 108–110
 – erster Arbeitstag 156–158

– Skype-Interview 131
 – Telefoninterview 130
 – weibliche Führungskräfte 214
 – zweite Gesprächsrunde 123
 Drittmittel 22
 Druck, sozialer 275–278
 „Dünnhäuterin“ 197
 Durchhaltevermögen 31
 Durchschrift, *siehe* Carbon Copy
 Durchsetzungsfähigkeit
 – Karrieremütter 241
 – Organisation von Arbeit und Familie 284–285
 duzen 160

e

Eckplätze 177
 Effizienz, ökonomische und soziale 204
 Ehegattensplitting 238
 ehemalige Vorgesetzte/Arbeitgeber 101
 Ehescheidung 239–241
 Eifersucht, *siehe* Stutenbissigkeit
 Einarbeitungszeit 102, 180
 Eindruck
 – erster 108
 – professioneller 106
 Einführungsveranstaltung 157
 Einstellungsgespräch 121
 Einstieg, Anschreiben 67–70
 Einstiegspositionen 57
 Eisbrecherfragen 104
 elektronische Hackordnung 163
 elektronische Unterlagen 88–91
 Elfenbeinturm 48–49
 Elterngeld 241, 255
 Elternzeit 32, 85, 239, 292
 – Bewerbung 78–79
 – Comeback 269
 – Karrieremütter 241
 – Kontakt mit Arbeitsstelle 268
 – Personalverantwortung 249
 – Väter, *siehe* Väter
 E-Mail
 – alternative Kommunikationswege 166
 – elektronische Unterlagen 88
 – Formalia 161–166
 – Signatur 89, 162
 – Work-Life-Balance 285–286
 Emotionalität 218–219
 Empfang 111–112
 England, *siehe* Großbritannien
 Enthusiasmus, Naturwissenschaften 292
 Entlohnung, *siehe* Gehalt

- Entscheidungen, Karriere- 27–35
- Entscheidungsfindung 126, 203
- Entspannung, Vorstellungsgespräch 110–111
- Entwicklungsmöglichkeiten 99, 103
 - Vertragsverhandlungen 144–145
- Entwicklungsteam 11–13, 299–300
- Erfahrungen
 - Anschreiben einer Bewerbung 70
 - Respekt vor 172
 - *siehe* auch Arbeitserfahrung, Berufserfahrung
- Erfolge 291–302
- Erfolgstagebuch 226
- Ergebnisebene 139
- Erkenntnisgewinn, Industrie/Universität 11–12
- erreichbare Zwischenziele 226
- Erreichbarkeit, permanente 285–286
- Ersetzbarkeit 256
- Erstautorenpaper 43
- erster Arbeitstag 155–159
- erster Eindruck 108
- erster Satz 67–70
- erstes Meeting 179–181
- Erziehung, Einfluss auf Führungsstil 205
- Erziehungszeiten 239
- extracurriculare Aktivitäten 84
- Extras, bargeldlose 143

- f**
- Facebook 87–88
 - Kollegen 169
 - Kontaktpflege 195
 - Zeitfresser 287
- Fachhochschule (FH) 8–10, 244
 - als Arbeitgeber 299
 - Bewerbung 68
- Fähigkeiten, Anschreiben einer Bewerbung 70
- Fahrstuhlgespräch 106–107
- Familie
 - berufstätige Mütter, *siehe* berufstätige Mütter
 - Organisation 279–289
- Familienfreundlichkeit 80, 253–254, 261–264
 - Anschreiben einer Bewerbung 73
- Familiengründung 249–259
- Familienplanung 253–259
 - Schicht- und Wochenendarbeit 299
- Familienstand 78
- Farben, neutrale 109
- Feedback, Laissezfaire-Führungsstil 202
- Fehler vertuschen 166–167
- Fehlersuche, Bewerbung 86
- Fehlgeburtsrisiko 265
- Feilschen 138
- Filter, Online-Bewerberportale 54–55
- finanzielle Absicherung 240
- Finanzierung, Forschung 7
- Finanzierungsrunde 23
- Firmengeheimnisse 100
- Firmengründung 296–297
- flache Hierarchien 160
- „fleißige Bienen“ 85
- Flexibilität
 - Arbeitsumgebung 294
 - im Verkauf (Sales) 19
 - Organisation von Arbeit und Familie 284–285
 - Universitäten 245
 - Vertragsverhandlungen 145
 - während Promotion 295
 - Zeitarbeit 61
- Flugangst 84
- Flurfunk, *siehe* Tratsch auf dem Flur
- Format, Lebenslauf 85–86
- Formblätter, Auditing 15
- Forschung
 - als Arbeitsplatz 6–8
 - Industrie- 11–13
- Forschungsthema 44
- Fortbildung, *siehe* Weiterbildung
- Foto
 - Bewerbung 57
 - Lebenslauf 77
- Frankreich, berufstätige Mütter 274
- Frauen
 - an Produktionsstätten 184
 - Anforderungen 55
 - berufstätige Mütter, *siehe* berufstätige Mütter
 - Familiengründung 251
 - Freizeit 285
 - Führungsstile 205–206
 - Gehalt 137
 - in Geschäftsführung 300–301
 - Kommunikation 195–196
 - Konkurrenzverhalten 190–191
 - Körpersprache 116
 - Selbstpräsentation 185
 - Vorurteile 271–278
 - Zuverdienerinnen 238–239
- Freiberuflerin 17, 32, 299
- Freizeit 285, 301

„Fremdbetreuung“ 272
 „Freund“/„Feind“ 115
 fristlose Kündigung 233
 Führerschein 77, 84
 Führungserfahrung 119
 Führungspersönlichkeit 180, 201–215
 – Gehaltsvorstellungen 142
 – Industrie 66
 – Kompetenzen 208
 – Nettigkeit 188
 – Sitzplatz in Meetings 177–179
 – Stimmungsschwankungen 221
 – Vorbildfunktion 202–203, 213
 – Weiblichkeit 214–215
 – „Welpenschutz“ 159
 Führungsstile 202–204

g

Ganztagesangebote 292
 – Familienplanung 257
 Geburtenrate, Deutschland 246
 Gegenleistung 139
 gegenseitiger Respekt 203
 Gehalt 21, 139
 – berufstätige Mütter 243
 – Bildungsgrad 40
 – realistische Einschätzung 140
 – Teilzeitstellen 295–296
 – Telefoninterview 128
 – Vertragsverhandlungen 137–151
 – Vorstellungsgespräch 103
 – Zeitarbeit 61
 gemeinsame Bekanntschaften 70, 96
 gemeinsame Lösung 149–150
 geplante Kinder 261–264
 „Gerda-Wissen“ 171
 Geruch 108–109
 – nonverbale Kommunikation 112
 Geschäftsführer 82
 – Anrede 162–163
 – Frauen als 300–301
 – Information über Schwangerschaft 265, 299
 – Vorstellungsgespräch 121–123
 Geschäftsreisen 145, 230
 – Familienfreundlichkeit 262
 Geschlechterparadox 254
 Geschlechterproporz 6
 Gesetze, ungeschriebene 160
 Gesicht, Bewerbung 57
 Gesprächsatmosphäre, kooperative 149
 Gesprächsnotizen 125
 Gesprächsrunden 120–123

Gestik 112
 – Kommunikation ohne Worte 199
 Gewohnheiten ändern 288
 Gießkannenprinzip, Subventionen 238
 Glaubwürdigkeit von Abmahnungen 234
 Gleichbehandlung, berufstätige Mütter 267–268
 Gleichstellungsgesetz 86
 goldene Generation 244
 Graduiertenschulen 41
 Großbritannien
 – PhD Programm 41
 – Promotion 297
 Großeltern 258
 – Organisation von Arbeit und Familie 281
 – Work-Life-Balance 285
 Großkonzern 22–24
 – Empfang 111–112
 – Hierarchien 160
 – Vorstellungsgespräch 110–111
 Grundbedürfnisse, Mitarbeiter 212
 Grundgehalt 141, 143
 Gruppenleiter 160
 „Gruß aus der Küche“ 106–107
 GxP 16

h

Haarausfall 221
 Habilitation 6
 Hackordnung, elektronische 163
 Halbtagsstelle, *siehe* Teilzeitstellen
 Händeschütteln 118, 124
 Hauptaufgaben 168
 Hauptteil, Anschreiben 70–75
 Hausarbeit 281–284
 Hausfrau-Alleinverdiener-Modell 283
 Hausfrauenrolle 237–241, 292, 297
 – Kulturkampf 272–277, 276
 Haushaltshilfe 252, 281, 283–284
 Hausmittel 22
 Hausmutterchen 85
 Headhunter 61–63
 Herausforderungen 183–200
 Hierarchien 160
 – Verantwortung und Aufgaben 228
 „High Potentials“ 133
 Highlights
 – Lebenslauf 81
 – Vorstellungsgespräch 119
 hineinwachsen 56
 – statt hineinschrumpfen 39
 Hintergrund, neutraler 131
 Hobbys
 – Lebenslauf 84–85

- neue Stelle als 156
 - Work-Life-Balance 285
 - Hochschulen, *siehe* Universitäten, Fachhochschulen
 - Hochschullehrer, FH 10
 - Hochschulort 45
 - Höhepunkt, Lebenslauf 81
 - Home Office 293
 - berufstätige Mütter 242
 - CRO 263
 - Qualitätsmanagement 17
 - Väter 255
 - Hormone
 - berufstätige Mütter 243
 - weibliche 217–221
 - Human Resources, *siehe* Personaler
 - Humor 168
- i*
- Industrie
 - als Arbeitsplatz 11–21
 - Betriebsgröße 22–24
 - contra Universität 24–26
 - Hierarchien 160
 - Promotion 41
 - Recherche für Bewerbungen 66–67
 - Telefoninterview 128
 - Wechsel von der Universität 29
 - Industriekontakte, FH 10
 - Informationen, vorgeschriebene 80
 - Infrastruktur
 - berufstätige Mütter 241–242, 273
 - Familienplanung 257
 - Rückkehr aus Elternzeit 269
 - Skandinavien 275
 - Initiativbewerbung 54, 58–59
 - Vorstellungsgespräch 99
 - Inkompetenzniveau, *siehe* Peter-Prinzip
 - innere Checkliste 135
 - Internationalisierung, Forschung 9
 - Internet
 - Privatnutzung am Arbeitsplatz 170
 - Zeitfresser 287
 - Internetauftritt 87–88
 - Interview, *siehe* Vorstellungsgespräch
 - Investoren, Start-ups 23
 - Ironie 165
 - ISO-Norm 16
 - 12-Jahresregel 48–49

j

- Jahresziele 103, 143
- Jasager 179, 209–210

- Jobeinstieg 153–174
 - Schnellstart 167–168
 - *siehe* auch Berufseinstieg
- Journals 7
- Juniorprofessur 6
- junge Mütter 246

k

- Kaffee, beim Vorstellungsgespräch 105
- Kaffeekasse 169
- Kaffeeraum 5, 33–35, 169, 211, 265
- Kafka, Franz 16
- Kann-Anforderung 46
- Karriere
 - akademische Titel 38
 - alternative Wege 166, 284, 292, 296
 - berufstätige Mütter, *siehe* berufstätige Mütter
 - Entscheidungen 27–35
 - Familienplanung 261
 - mit angezogener Handbremse 230
 - Organisation 279–289
 - Postdoc 45–50
 - Promotionsthema 44
 - Umwege 30–31
- Karrieremütter 241–244
 - und Hausfrauen 272–277
 - Vorurteile 271–278
- Kastrationsängste 214
- Kennenlern-Meeting 200
- Kernkompetenzen 71
- Kinder 78
 - geplante 261–264
 - Kinder-Kirche-Küche 240
 - richtiger Zeitpunkt 249–259
- Kinderbetreuung 79–80, 239
 - alleinerziehende Mütter 295
 - Doppelkarrieren 283
 - Familienplanung 257
 - Karrieremütter 241
 - Rückkehr aus Elternzeit 269
 - spätgebärende Mütter 252
 - Vertragsverhandlungen 146
- Kindermädchen 283
- Klarheit 71
- Kleidung, *siehe* Dresscode
- klinische Monitore 262
- Klinkenputzen 19
- Klugscheißer 172
- Know-how-Freaks 177
- Kollegen 99
 - Allianzen 168
 - Information über Schwangerschaft 265

- sozialer Druck 277
- Kommunikation
 - alternative Wege 166
 - E-Mail- 161–166
 - Nettigkeit 188
 - nonverbale 112–119
 - ohne Gestik 199
 - Qualitätsmanagement 17
 - Vertragsverhandlungen 138
- Kommunikationsfalle 195–200
- kommunistische Länder, berufstätige Mütter 272, 275
- Konferenzen 7, 175–181
 - *siehe* auch Meetings
- Konfrontation 190
 - Profilierung durch 177–178
- König-Artus-Prinzip 176–179
- konkrete Probleme 97
- Konkurrenzfalle 190–193
- Kontaktaten 78
- Kontaktnetzwerk, *siehe* Netzwerke
- Kontrollzwang 209, 243
- kooperative Gesprächsatmosphäre 149
- kooperativer Stil 202–203
- Körpersprache 108, 112
 - Kommunikationsfalle 195
 - Vertragsverhandlungen 149
- kostenfreie Wertschätzung 151
- Krankheitstage 169–171
- Kreativität 7
 - Babypause 298
- Kritiker 177–178, 179
- Kritikfähigkeit 209–210
- Kronprinz 177
- kultureller Hintergrund, Führungsstile 205
- Kundenkontakt 19
 - schwierige Kunden 97
- Kündigungsfristen 143, 233
- Kurzkrise 219
- Kurzprofil, Lebenslauf 80–81

- I*
- Labor 44
- Laborbuch 15, 183
 - Qualitätsmanagement 15
- Laborleiter 160
- Lächeln 115, 124
- Laissezfaire-Führungsstil 202–203
- Lampenfieber 130–131
 - erster Arbeitstag 155
- Lästern 197
- Laufburschen-Position 178
- Laufmädchen 187

- Learning-by-Doing-Prozess 34
- Lebenslauf 65
 - Angabe von Familienstand und Kindern 78, 294
 - Anschreiben einer Bewerbung 71
 - Format und Länge 85–86
 - Kurzprofil 80–81
 - perfekter 77–87
 - Vorstellungsgespräch 106
- Lebensmodelle 283
 - Mütter an Universitäten 301
- Lebenspartner
 - berufstätige Mütter 242–243
 - Elternzeit 254–256
 - Familiengründung 251
 - „Führungswechsel“ 294
 - in Bewerbungsunterlagen 78–80, 83
 - Mütter an Universitäten 301
 - Organisation von Arbeit und Familie 280–284
 - Partnermonate 255
 - Partnerwahl 281–282
 - Trennung 295
 - Vertragsverhandlungen 146
 - Wohnort 30, 32
- Leidenschaft 301
- Leistung
 - Anwesenheitskultur 245
 - Bescheidenheitsfalle 185
 - Bewertung 104
 - Mütter an Universitäten 301–302
 - und Persönlichkeit 159–168
- Lewin, Kurt 202
- linke Hand des Königs 177
- LinkedIn 60, 87–88
 - Arbeitssuche 171
 - Kollegen 169
 - Kontaktpflege 195
- Lob 94
 - Arbeitszeugnis 90
 - Mitarbeitermotivation 211
 - Selbstmarketing 187
- Lohnkosten 150
- Lohnlücke 137
- Lösung, gemeinsame 149–150
- Löwe 175, 180–181
- Lückenfüller, kommunikative 130

- m*
- Mädchen für alles 188
- Make-up 109–110
- „Mami-Kiste“ 267–268
- Management-Berater 28, 73

- Manager, Lohnlücke 137
- Männer
 - Alleinernährer 238–239
 - Anforderungen 55
 - Familiengründung 251
 - Freizeit 285
 - Führungsstile 205–206
 - Gehalt 137
 - Hausarbeit 285
 - Kommunikation 195–196
 - Konkurrenzverhalten 190–191
 - Körpersprache 116
 - Selbstüberschätzung 186
 - Väter, *siehe* Väter
- Marketing 18–21
- Marktreife 12
- Marktwert 138
- Masochismus, Organisation von Arbeit und Familie 301
- Massenentlassungen 24
- Master of Science (MSc) 40
- medizinische Dokumentation 17–18
- Meetings 175–181
 - Kennenlern-Meeting 200
 - Universität 6–7
 - Zeitfresser 288
 - *siehe* auch Konferenzen
- Menstruationszyklus 217–221
- Mentoren 60
 - berufstätige Mütter 242
- Mimik 112
- Missstände notieren 172
- Missverständnisse 113–114
- Mitarbeiter
 - Grundbedürfnisse 212
 - Mitarbeitergespräche 149
 - Motivation 204, 211–213
- Mittelbau, als Arbeitsplatz 8–9
- Mittelfeld 177
- Monitore, klinische 262
- Motivation
 - erreichbare Zwischenziele 226
 - Mitarbeiter 204, 211–213
 - und Zielvorstellungen 223
 - Vorstellungsgespräch 111
- Muss-Anforderung 46
- Mußestunden 284, 287, 288
- Mut 231
- Mütter
 - alleinerziehende 274, 281, 295
 - berufstätige, *siehe* berufstätige Mütter
 - Vorurteile 271–278
- n**
 - Nachfrage 126
 - Nachkriegsgeneration 244
 - Namen merken 157
 - Wer-Wie-Was-Büchlein 167
 - Naturwissenschaftlerinnen
 - ansprechende Teilzeitstellen 298
 - Enthusiasmus 292
 - Geburtenrate 246
 - Gehaltsvorstellungen 141
 - in Deutschland 246–247
 - Promotion 39
 - Nebentätigkeiten 84
 - Arbeitsrecht 145–146
 - negative Spirale 296
 - Nervosität 111
 - Nestbau, übertriebener 261–264
 - Nettigkeit 188
 - Netzwerke 54, 59–61
 - Familienplanung 257
 - im Unternehmen 168–171
 - Kontaktpflege 195
 - Netzwerkfalle 193–195
 - Sport 195, 280
 - Vorstellungsgespräch 97
 - neutrale Farben 109
 - neutraler Hintergrund, Skype-Interview 131
 - Niederlande, berufstätige Mütter 269, 271, 274
 - Nischen-Arbeitsplatz 177
 - NLP 116
 - nonverbale Kommunikation 112–119
 - Nörgler 179
 - Notbremsung 225
 - Notlüge 128
- o**
 - Oberbefehlshaber 202
 - öffentlicher Dienst
 - Offiziersanwärter, Auswahl 134
 - ökonomische Effizienz 204
 - Online-Bewerberportale 91
 - Lebenslauf 77
 - Stellensuche 54
 - Vertraulichkeit 171
 - optimaler Zeitpunkt 28–30
 - Organigramm 160
 - Organisationskompetenz 209
 - Organisationstalent
 - Arbeit und Familie 284–285
 - Karrieremütter 241, 280
 - Orientierungslosigkeit 202
 - Ostdeutschland, berufstätige Mütter 272, 275

Österreich, berufstätige Mütter 274
 Outfit, *siehe* Dresscode

p

Pareto-Prinzip 189–190
 Partner, *siehe* Lebenspartner
 Partnerwahl 281–282
 Pastelltöne 109
 Patentanwältin 28
 – Anschreiben einer Bewerbung 72
 – Bewerbung 56
 – Dresscode 108
 – Zielvorstellungen 224
 Pausenbrot 158
 PDF 88
 Pedanterie 71
 perfekter Chef 201
 perfekter Lebenslauf 77
 perfekter Zeitpunkt, Familiengründung
 249–259
 Perfektionsfalle 189–190
 – berufstätige Mütter 243
 – Work-Life-Balance 287–288
 Periode, *siehe* Menstruationszyklus
 permanente Erreichbarkeit 285–286
 Personaldienstleister 54, 61–63, 75
 Personaler
 – Bewerbung 57
 – nonverbale Kommunikation 114
 – Telefoninterview 128
 – Vorstellungsgespräch 119–120
 – zweite Gesprächsrunde 122
 Personalkosten 14
 Personalverantwortung, Industrie 12–13
 persönliche Angaben, Bewerbung 78
 Persönlichkeit und Leistung 159–168
 Perspektivenwechsel 209
 Peter-Prinzip 208
 Pfau 175, 181
 PhD 37–50
 PhD Programm 41
 Pinker, Susan 254
 Plan B 225
 Platz an der Tür 178
 Plaudertasche 197
 Po 124
 Polen, berufstätige Mütter 275
 Politik, berufstätige Mütter 237–247
 positive Ausstrahlung 110–111, 296
 Postdoc 6, 37–50
 – befristete Verträge 22
 – Parkposition 45–50
 potenzieller Kronprinz 177

Praktikum 33
 Präsentationen
 – Frauen 185
 – Führungskompetenz 209
 – Vorstellungsgespräch 55
 praxisnaher Bezug 133
 Preisverhandlung 138
 0 %-Prinzip 190
 priorisieren 287
 Privatdozentin 301–302
 Privatsphäre, Social Media 171
 Privatwirtschaft, Netzwerke 59
 Product Management 18–21
 Produktion 13–15
 – Berufseinstieg 184
 – Teamleiterin 14, 184–185, 299
 Produktivität 14
 professionelle soziale Netzwerke 60, 88
 – Kollegen 169
 – Kontaktpflege 195
 professioneller Eindruck 106
 Professur 6–8
 – Anschreiben einer Bewerbung 68
 Profilierung durch Konfrontation 177–178
 „Profi-Mütter“ 282
 Projektmanagement 71
 Projektverantwortung 6
 Promotion 6, 292
 – Absolventenüberschuss 244
 – alleinerziehende Mütter 295
 – Großbritannien 297
 – Motivationen 40
 – Rolle in Vertragsverhandlungen 142
 – Schwangerschaft 250–252
 – Wechsel zur Industrie 29
 – zweiter Bildungsweg 224–225, 293
 Provisionen 143
 Psycho-Tests 134–135
 P-Tracker 217, 220
 Publikationsliste 43
 Publikumsorientierung 107
 Publizieren, Vertragsverhandlungen 146
 Pünktlichkeit 110–111
 Putzfrau 281

q

Qualifikation, PhD/Postdoc 37–50
 Qualifikationsniveau 98
 Qualitätsmanagement 15–17
 Quertreiber 97

r

„Rabenmütter“ 272–273, 276

Rampenlicht 179

REACH 17

realistische Einschätzung 98

– Gehalt 140

Recherche

– Bewerbung 66–67, 77

– Gehaltsvorstellung 140

– Telefoninterview 129

– vor erstem Arbeitstag 156

– Vorstellungsgespräch 96

rechte Hand des Königs 177

Rechtschreibung, E-Mail 166

Recruiter 61–63

Recycling, Bewerbungsunterlagen 75

Redundanzen, Lebenslauf 83–85

Referenzen, Lebenslauf 83

Regulatory Affairs, *siehe* Zulassungsabteilung

Reisebereitschaft 145, 230

– Verkauf (Sales) 19

– *siehe* auch Geschäftsreisen

Reisekosten, Vorstellungsgespräch 59

Respekt, gegenseitiger 203

Ressourcen

– Industrie 12

– Vertragsverhandlungen 144

Richtungsänderungen 30–35

„riskante“ Bewerbungen 69–70

Rivalinnen 191

Rochade im Team 300

Rollenspiele 134–135

Rollenverteilung, virtuelle Teams 199

„rote Zora“ 220

„Round-Table-Gespräch“ 176

Rückkehr aus Elternzeit 269

Rülpser 105

runder Tisch 176

s

Sabbern 215

Sales, *siehe* Verkauf

Sammel-E-Mails 164

Sandalen 108–110

Sandberg, Sheryl 218

Scheidungsrecht 239–241

Schichtarbeit 299

Schilddrüse 221

Schlafmützen 85

Schlagfertigkeit 205

„Schlüsselkinder“ 273–274

Schlüsselqualifikationen 95

Schlussstil, Anschreiben 75–77

Schmerzgrenze 150

Schminktipp 109–110

Schnellstart 167–168

Schreibtischfalle 193

Schriftlichkeit bei Vertragsverhandlungen
146

schüchterne Personen 178

„Schulnoten“, Arbeitszeugnis 90

„schwache“ Tage 219

Schwächen 101–102

– Telefoninterview 129

Schwangerschaft 217, 265–269

– Bewerbung 78–79

– Schutzvorschriften 246

– während des Studiums 250

– Zeitarbeit 61

Schweiz

– Anschreiben einer Bewerbung 77

– berufstätige Mütter 274

Schwiegermutter 258, 273

schwierige Situationen, Bewerbung 76

„Seelenverkäufer“ 62

Selbstaussbeutung, 12-Jahresregel 48–49

Selbsteinschätzung, realistische 98

Selbstmarketing 186–187

Selbstpräsentationen

– Frauen 185

– Führungskompetenz 209

Selbstständigkeit 203

Selbststudium 32

Selbstüberschätzung, Männer 186

Senior Scientist 13, 29, 263–264, 299–300

Serviceabteilungen, Universität 8

Sexgöttin 280

siezen 160

Signatur, E-Mail 89, 162

Sinnhaftigkeit 227

Situation, Tasks, Activities, Results, *siehe*
STAR-Methode

situatives Führungsmodell 204

Sitzungen, Universität 6–7

Skandinavien, berufstätige Mütter 275

Skype-Interview 131–132

Smalltalk 106

– Telefonkonferenz 200

Social Events 195

Social Media 60, 87–88

– Arbeitsrecht 169–171

– Kollegen 169

Softskills 119

– Jobeinstieg 153

Sonderforschungsbereiche (SFB) 8

Sonderurlaub 146

Souveränität 111
 – Assessment-Center 136
 soziale Barrieren 271
 soziale Effizienz 204
 sozialer Druck am Arbeitsplatz 277–278
 Sozialversicherung, Postdoc 49
 Spätgebärende 252
 Spätzünder, Promotion 39
 Speed Dating 108
 Spezialisierung
 – Industrie 23
 – Postdoc 48–49
 Spickzettel 128, 130–132
 spiegeln (Gesprächstechnik) 117
 splitting taxation, *siehe* Ehegattensplitting
 Sport 288
 – im Lebenslauf 84–85
 – Kontaktpflege 195, 280
 – Wettkampfsituation 104
 sportliches Konkurrenzverhalten 190–193
 Sprachbarrieren 199
 Standort, Promotion 45
 „starke“ Tage 219
 Stärken 95, 101–102
 – Telefoninterview 129
 – weibliche 138
 STAR-Methode 98
 Start-up 21–24
 – Dresscode 109
 Stellenanzeigen 46, 53–63
 Stellenausschreibung, Lebenslauf 77
 Stellensuche 53–63
 – Beweggründe 101
 – Familienplanung 254
 – „in Führung gehen“ 293–294
 – Social Media 171
 Sticheleien 191
 Stigma
 – Mütter als „Low Performer“ 293
 – „Rabenmütter“ 272–273, 276
 stilles Wasser 105
 Stimmlage 112
 Stimmungsschwankungen 219
 Stipendium
 – Promotion 41
 – Sozialversicherung 49
 Stolperfalle, Anschreiben 67–70
 Studium, Schwangerschaft 250–251
 24-Stunden-Betrieb 14
 Stutenbissigkeit 190–193, 211
 Subventionen, Gießkannenprinzip 238
 Superwoman 280–281

Surfen am Arbeitsplatz 170
 – Zeitfresser 287
 „sympathisch“ 115

t
 100-Tage-Gespräch 173
 „Talente-Handel“ 61–63
 Tarifstruktur, öffentlicher Dienst 38
 Teamleiterin 31
 – Familienplanung 299
 – Produktion 184–185, 299
 – Teilzeitstelle 263–264
 Teams, virtuelle 197–200
 technische Assistenten (TAs) 13, 293
 – Berufseinstieg 39–40
 – Studium 224–225
 Technologietransfer 29
 Teilzeitfalle 296
 Teilzeitmodell 283
 Teilzeitstellen
 – ansprechende 298
 – berufstätige Mütter 245
 – Bewerbung 56–57
 – Führungspositionen 263–264
 – Gehalt 295–296
 – Niederlande 269, 274
 – Personalverantwortung 249
 – Qualitätsmanagement 16–17
 – Teamleiterin 263
 – Väter 255
 – Zusammenarbeit mit Vollzeitkräften 199
 Teilzeit-Volkswirtschaft 274
 Telefoninterview 127–132
 Telefonkonferenz 199
 Terminvereinbarung, Telefoninterview 128
 Testosteron 221
 Thron 176
 Topmanagement 227
 Trainee-Stellen, Assessment-Center 133
 Transparenz, Tests 134
 Tratsch auf dem Flur 168, 197
 – Schwangerschaften 265
 Traumposition, Stellenanzeigen 53–63
 Tschechien, berufstätige Mütter 275
 „Tue Gutes und rede darüber“ 187
 Turniertänzer 115
 Twitter, Work-Life-Balance 286

u
 Übereifer 167
 Überengagiertheit 189
 Überforderung 212
 überqualifiziert 32, 98
 – akademische Titel 38–39

- Überstunden, Familiengründung 250
 - übertriebener Nestbau 261–264
 - Überwachung am Arbeitsplatz 170
 - Umstrukturierungen 24
 - Umwege 30–31
 - unbefristete Verträge 22
 - Vertragsverhandlungen 143
 - unbereinigte Lohnlücke 137
 - unbezahlte Arbeit 281–283
 - Unfruchtbarkeit 261–264
 - ungeschriebene Gesetze 160
 - United Kingdom, *siehe* Großbritannien
 - Universitäten
 - als Arbeitsplatz 5–10
 - Arbeitsumfeld 302
 - berufstätige Mütter 242
 - contra Industrie 24–26
 - Flexibilität 245
 - Organisation von Arbeit und Familie 301–302
 - Teilzeitstellen 245
 - Wechsel zur Industrie 29
 - University of Applied Science, *siehe* Fachhochschule
 - „unsympathisch“ 115
 - „unter Wert“ 32
 - Unterforderung 212
 - Unterhaltszahlung 240
 - Unterlagen, elektronische 88–91
 - Unternehmen
 - Corporate Identity 162
 - Unternehmenskultur 66
 - *siehe* auch Industrie
 - Urlaub 146
 - Krankheitstage 170
 - USA
 - Anschreiben einer Bewerbung 77
 - Dokortitel 37–38
- v**
- Väter
 - Elternzeit 79, 241, 254–256, 281, 292
 - Home Office 255
 - Niederlande 274
 - Verantwortung
 - Delegation, *siehe* delegieren
 - Reduktion 300
 - verbale Marke 205
 - Verbesserungsvorschläge 172
 - verborgene Konflikte 191
 - Verkauf (Sales) 18–21
 - Anschreiben einer Bewerbung 68–69
 - verschränkte Arme 113, 118
- Vertragsgespräch 122
 - Vertragsverhandlungen 137–151
 - mit eigenem Arbeitgeber 147–148
 - Vertrauensarbeitszeit 145
 - Vertraulichkeit, E-Mail-Kommunikation 161
 - vertuschen, Fehler 166–167
 - Vetternwirtschaft 59–61
 - Vieraugengespräch, Information über Schwangerschaft 266
 - virtuelle Teams 197–200
 - Visitenkarten 158
 - Bescheidenheitsfalle 185
 - „Vollzeit-Mütter“ 247, 277, 282
 - *siehe* auch Hausfrauenrolle
 - Vollzeitstellen
 - berufstätige Mütter 245
 - Bewerbung 56–57
 - Kinderbetreuung 293
 - Zusammenarbeit mit Teilzeitkräften 199
 - Vorab-Auslese, Telefoninterview 127
 - Vorbildfunktion 202–203, 213
 - Vorgänger 104
 - Vorgesetzte, ehemalige 101
 - vorstellen 157
 - Vorstellungsgespräch 93–132
 - Abschluss 123–126
 - als Mutter 293
 - Initiativbewerbung 99
 - Motivation 111
 - Notizen 125
 - Praktikum 34
 - Präsentation 55
 - Recherche 96
 - Reisekosten 59
 - telefonisches, *siehe* Telefoninterview
 - Vorurteile
 - arbeitende Mütter 79
 - Führungsstile 205
 - Vorzüge 94–96
- w**
- Wahlrecht 237
 - Wasser, stilles 105
 - Watzlawick, Paul 195
 - Wechselbad der Gefühle 218
 - weibliche Hormone 217–221
 - weibliche Stärken 138
 - Weiblichkeit 214–215
 - *siehe* auch Frauen
 - Weichensteller, Anschreiben 67–70
 - Weiterbildung 30
 - Elternzeit 85, 268
 - Industrie 24

- Karriereplanung 32–33
- Vertragsverhandlungen 144
- Vorstellungsgespräch 103
- „Welpenschutz“ 159
- wertende Fragen 278
- Wertschätzung, kostenfreie 151
- Wer-Wie-Was-Büchlein 167
- Westdeutschland, berufstätige Mütter 272
- Wettbewerbsdruck 192
- Wettkampfsituation 104
- WhatsApp, Work-Life-Balance 286
- Willenskraft, Babypause 298
- Wissenschaftsjournalismus 27, 293
 - Anschreiben einer Bewerbung 76
 - Praktikum 34
- Wissenschaftsmanagement 9
- „Wissenskönig“ 206
- Witze 168
- Wochenberichte 189
- Wochenendarbeit 299
- Wohnort, Familienplanung 257
- Work-Life-Balance 285–287
- World Wide Web, *siehe* Internet
- Wünsche präzisieren 197

x

- Xing 60, 87–88
 - Arbeitssuche 171
 - Kollegen 169
 - Kontaktpflege 195

z

- Zeitarbeit 61–63
- Zeitbarrieren 199
- Zeitfresser 287–288
- Zeitmanagement 95
- Zeitpunkt, optimaler 28–30
- Zertifizierung 16
 - Recherche für Bewerbungen 67
- Ziele 223–228
- Zielpublikum 100
- Zielvereinbarung 103
- Zitate, Anschreiben einer Bewerbung 72
- Zuhören, aktives 136
- Zulassungsabteilung 17
- Zusatzaufgaben, Kleinbetriebe 23
- Zusatzleistungen 21
- Zuverdienerin 141, 238–239
- Zwischenzeugnis 90
- Zwischenziele, erreichbare 226
- Zyklus, *siehe* Menstruationszyklus