

Inhalt

Vorwort: Willkommen bei deinem FEMALE

WAKE-UP CALL! 11

1. Warum dieses Buch – warum jetzt? 13

- 1.1 Zeitgeist und Dringlichkeit 14
- 1.2 Mein eigener Weg: Die Ameise 16
- 1.3 Haltung statt Perfektion 20
- 1.4 Zielgruppe und Einladung 21
- 1.5 Vision weiblicher Führung 24
- Exkurs für Unternehmen: Maßnahmen mit Wirkung 26

2. Die Welt ist (noch) männlich 29

- 2.1 Faktencheck zu Gleichberechtigung und Frauen
in Führung 29
- 2.2 Hindernisse am Weg 33
- 2.3 Frauen bewusst verhindern – die Antwort der KI 43
- 2.4 Warum wir trotzdem nicht aufgeben 46
- Exkurs: Male Allies – es geht nur gemeinsam 49

3. Auf Wiedersehen fleißige Ameise 51

- 3.1 Der Abschied und ein Neubeginn 51
- 3.2 Der Preis der Anpassung 54
- 3.3 Vorbilder weisen den Weg 57
- 3.4 Überdenke deine Erfolgsmuster und lerne dazu 61
- 3.5 Bewusstsein für Antreiber 64
- 3.6 Wenn du stehen bleibst, kannst du die
Richtung ändern 66
- 3.7 Wenn nicht jetzt, wann dann 71
- Exkurs: Am Steuer sitzend lenken! 73

4. Besiege die Zweiflerin in dir 77

- 4.1 Die innere Kritikerin entlarven 78
- 4.2 Hintergründe zu Selbstzweifel 82

4.3 Das Gute am Selbstzweifel	88
4.4 Ich bin (nicht) genug	92
4.5 Exzellenz ohne Erschöpfung	96
4.6 Echte Präsenz statt perfekter Rüstung	102
4.7 Von der Kritikerin zur Wegbegleiterin	108
4.8 So wirst du deine beste Freundin	115
Zwischen damals und heute: Dein Weg	118
5. Schreiben wir doch »einfach« neue Geschichten	121
5.1 Entlarve deine Ver- und Beurteilerin	122
5.2 Alte Zöpfe abschneiden	126
5.3 Zwischen Zicke und Powerfrau	132
5.4 Reflektierte Führung von diversen Teams	134
Zwischen damals und heute: Dein Weg	139
6. Souverän als Frau (im männerdominierten Umfeld)	143
6.1 Die Rolle »der Einzigen« ist schwierig	144
6.2 Wir wollen dazugehören	148
6.3 Verständnis und Wertschätzung für dich	151
6.4 Umgang mit schwierigen Personen	153
Exkurs: Dein Fokus und deine Präsenz	157
6.5 Die Situation sachlich betrachten	159
6.6 Übe Antworten im Trockenen	163
6.7 Eine Toolbox für Souveränität im Alltag	167
Zwischen damals und heute: Dein Weg	171
7. Führe dich selbst	175
7.1 Selbstführung ist die Grundlage	176
7.2 Energie statt Zeit managen	178
7.3 Regeneration als Teil der Performance	183
7.4 Du bist dein wichtigstes Teammitglied	187
7.5 Steh zu deiner Haltung	189
7.6 Toolbox für deine Haltung	194
Zwischen damals und heute: Dein Weg	199

8. Neue Wege für Leaderinnen mit Kindern	203
8.1 Die Teilzeitfalle durchbrechen	203
8.2 Vereinbarkeit mutig neu denken	209
8.3 Mental Load sichtbar machen	211
8.4 Elternkompetenzen – eine neue Sichtweise	215
Zwischen damals und heute: Dein Weg	218
9. Dein persönlicher Wirkraum	221
9.1 Ein kompromissloser Fokus	224
9.2 Baue auf Stärken und Werte	227
9.3 Emotionen als Ressource	232
9.4 Mit Intuition durch die Krise	237
9.5 Gelassen und kraftvoll steuern	243
9.6 Verantwortung für deinen Zustand	251
9.7 Der Weg ist das Ziel	254
Zwischen damals und heute: Dein Weg	257
10. Meine 10 Female-Leadership-Thesen	261
10.1 Die Datenlage ist eindeutig	262
10.2 Langfristig und mit Leichtigkeit handeln	264
10.3 Eine bessere Arbeitswelt braucht Neues	266
10.4 Das größte Geschenk: Bleib dir treu	270
10.5 Den Mutigen und Positiv-Denkenden gehört die Welt	273
10.6 Der Weg hört nicht auf, aber du gehst bewusst anders	276
10.7 Du gestaltest die neue Arbeitswelt mit Als (weibliche) Führungskraft einen Unterschied machen	278
10.8 Gegenseitige Unterstützung ist eine bewusste Entscheidung	282
10.9 Baue nachhaltige Beziehungen auf	286
10.10 Du bist Vorbild, auch wenn du es (noch) nicht willst	289
Du kannst – Ende der Geschichte	295
Die Autorin	299
Literaturverzeichnis	301

