

---

Christel Pfeifer · Peter H. Ditko

# **Frauen die Karriere machen**

Strategien für beruflichen  
und privaten Erfolg  
Mit Interviews prominenter Frauen

Econ

---

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> . . . . .	9
<b>Auf dem Weg nach oben</b>	
Frauen besetzen Führungspositionen. . . . .	11
Erfahrungen versperren oft den Weg . . . . .	12
Frauen führen anders . . . . .	14
Begegnungen mit dem Mann . . . . .	17
Grundtypen der Persönlichkeiten. . . . .	21
Der Umgang mit der Angst . . . . .	23
Resümee . . . . .	27
<b>Bundestagspräsidentin Prof. Dr. Rita Süßmuth:</b>	
<b>Es geht nicht ohne Anstrengung</b> . . . . .	28
<b>Das eigene Selbstwertgefühl festigen</b>	
»Ich bin okay – du bist okay« – und die drei Ich-Zustände. . . . .	36
Test zum persönlichen Ich-Zustand. . . . .	38
Beobachtungsanalyse im Alltag . . . . .	47
Psychospiele, Frustration und Ärger . . . . .	49
Richtiges Streicheln, der Weg zum optimalen Selbst . . . . .	51
Transaktionen im Gespräch – Harmonie, Unterordnung oder Streit . . . . .	53
Resümee . . . . .	60
<b>Renate Schmidt:</b>	
<b>Schiebe Probleme nicht auf die lange Bank</b> . . . . .	62
<b>Mit anderen Menschen umgehen</b>	
Unser Gehirn als Schaltstelle des Verhaltens . . . . .	66
Was für ein »Gehirntyp« bin ich? . . . . .	70
Im Verhaltensmosaik Typenstrukturen erkennen . . . . .	76
Der Umgang mit den einzelnen Typen . . . . .	84
Resümee . . . . .	85

<b>Sabine Christiansen:</b>	
<b>Habe »offene Türen« für dein Team</b> . . . . .	86
<b>Die Zeit optimal nutzen</b>	
Die persönlichen Zeitfresser . . . . .	92
Das Pareto-Prinzip und die Eisenhower-Methode . . . . .	95
Die natürliche Tagesleistungskurve . . . . .	99
Tagesleistung durch den Biorhythmus . . . . .	104
Resümee . . . . .	105
<b>Birgit Breuel:</b>	
<b>Verschleudere nicht das Kostbarste: die Zeit</b> . . . . .	106
<b>Überzeugend reden</b>	
Die Konzeption einer Rede . . . . .	110
Möglichkeiten der Redevorbereitung . . . . .	114
Das Mind Map als Redemanuskript . . . . .	127
Die Rededramaturgie . . . . .	130
Das Manuskript . . . . .	133
Checkliste für eine gute Rede . . . . .	135
Das optimale Redemanuskript . . . . .	136
Vortragshilfen . . . . .	138
Hilfsmittel für die gute Rede . . . . .	141
Die richtige Körpersprache . . . . .	145
Resümee . . . . .	151
<b>Ingrid Matthäus-Maier: Verbinde Herz und Verstand</b> . . . . .	
<b>Gespräche erfolgreich führen</b>	
Vom richtigen Zuhören . . . . .	161
Gespräche durch Fragen führen . . . . .	163
Durch geschickte Verstärker Gespräche führen . . . . .	166
Typen von Gesprächspartnern erkennen und richtig behandeln . . . . .	167
Resümee . . . . .	171
<b>Dr. Ursula Engelen-Kefer:</b>	
<b>Das Wichtigste ist die eigene Glaubwürdigkeit</b> . . . . .	172
<b>Durch persönlichen Stil wirken</b>	
Ihre Rolle als Gastgeberin . . . . .	178
Die Begrüßung . . . . .	180
Das Zusammensein bei Tisch . . . . .	181

---

Ihre Rolle als Gast . . . . .	184
Verhalten im Ausland . . . . .	186
Resümee . . . . .	194

**Heide Simonis:**

<b>Frauen müssen klar sagen, was sie wollen . . . . .</b>	<b>195</b>
---	------------

**Auf die Gesundheit achten**

Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht . . . . .	201
Die ganzheitliche Medizin Ayurveda . . . . .	203
Die Typen im Ayurveda . . . . .	203
Die »Entsorgung« als Reinigung für Körper und Geist . . . . .	214
Ihr Verwöhnwochenende . . . . .	215
Typgerechte Ernährung . . . . .	216
Resümee . . . . .	218

<b>Dr. Heidi Schüller: Gesundheit kommt von innen . . . . .</b>	<b>219</b>
---	------------

**Selbstsicherheit gewinnen durch individuelle Aura**

Düfte steuern Sympathie und Antipathie . . . . .	225
Duftlampen füllen Räume mit Wohlbehagen . . . . .	227
Parfüms sind Signale von Stimmung und Persönlichkeit . . . . .	229
Das richtige Outfit – Regeln für die Businesskleidung . . . . .	233
Resümee . . . . .	234

**Caren Pfleger:**

<b>Die Kleidung ist der Spiegel deiner Persönlichkeit . . . . .</b>	<b>235</b>
---	------------

**Erfolg durch ganzheitliche Energieoptimierung (GEO)**

Der Synergieeffekt im Freundeskreis . . . . .	240
Denken und handeln ganzheitlich . . . . .	240
Die erotische Energie . . . . .	241
Alles hat seinen Preis . . . . .	242
Resümee . . . . .	243

<b>Andrea Breth: Vertraue deinem siebten Sinn . . . . .</b>	<b>244</b>
---	------------

**Anhang**

Literaturverzeichnis . . . . .	251
Auflösung von Seite 13 . . . . .	255
Das Frauen-Netzwerk »SYNERGIENET«. . . . .	256
Abbildungsnachweis . . . . .	258