

Claudia Nuber

Business-Spielregeln für Frauen

Im Bürodschungel überleben und
vorankommen

REDLINE | VERLAG

© des Titels »Business-Spielregeln für Frauen« (ISBN 978-3-86881-055-4)
2009 by Redline Verlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.redline-verlag.de>

Inhalt

Anmerkung	9
Vorwort	11
Vorspann	15
Überholte Mythen und Vorurteile	15
Spiele spielen: So geht's!	24
VORAUSSETZUNGEN FÜR IHREN ERFOLG	27
1 Unbekanntes Terrain Business-Dschungel	28
Unterschiedliche Klimazonen	28
Andere können wir nicht ändern	30
Selbstbewusst unterwegs	31
Kurz & bündig.....	32
2 Wie Sie denken, so handeln Sie – ein Besuch im Kopftheater	33
Ihre persönliche Theatergeschichte	35
Antreiber und Bremsen – Sado-Maso im Kopf	36
Kurz & bündig	38
3 Ihr Business-Portfolio	39
Präferenz: Machen Sie doch, was Sie wollen!	39
Kompetenz: Alles, was Sie lernen können	41
Potenzial – ungehobene Schätze	42
Stärken und Schwächen – zwei Seiten einer Medaille	44
No risk, no fun – Risikobewusstsein oder Chancenjagd?	48
Authentizität und Anpassung – ein Wiegeschritt	54



Werte – Ihr Kompass	58
Grenzen setzen und einhalten – Territorien definieren ...	60
Aus Kritik und Ablehnung lernen	64
Kurz und Bündig	72
4 Sicherheitsvorkehrungen treffen	73
Das Navigationsgerät: Ihr Lebens- und Business Plan	73
Der Gradmesser: Ihre Erfolgsdefinition	75
Kondition und Life-Work-Balance	76
Gefährliche Fallen: Bedürfnisse und Erwartungen	80
Energiespender auf dem Weg: Träume, Wünsche und Ziele	84
Der Leuchtturm: Ihr Wille	88
Gefahrenwarner Intuition	89
Smoothies: Charme und Charisma	91
Kurz & bündig	92
SO KOMMEN SIE SICHER UND ERFOLGREICH VORAN	95
5 Sicher im Büro-Dschungel	96
Dos and Don'ts	96
Die geheimen Spielregeln der Macht	98
Kurz & bündig	100
6 Spiele und ihre Regeln strategisch nutzen	102
Die Sechs-W-Strategie	103
Erfolgreich unterwegs: Strategieumsetzung	105
Kurz & bündig	106
7 Spielregeln gelingender Kommunikation	108
Körpersprache entschlüsseln	110
Unterschiedliche Verständigungsarten	112
Erfolge clever kommunizieren	114
Kommunikative Störfälle	115



Motivierende Kritikgespräche	116
Kurz & bündig	118
8 Unverzichtbar: Unterstützungsstrukturen	119
Unterstützer finden	120
Schlüsselpersonen sind wie Schlüssel und Schloss	122
Vertrauen schaffen	123
Die Favor-Bank und das Gefälligkeitskonto	125
Kurz & bündig	126
9 Typen gibt's!	127
Kurz & bündig	133
10 Professionelles Miteinander im Business	135
Der Kunde bezahlt Ihr Gehalt	140
Kollegen und Kolleginnen – gekonnter Umgang auf gleicher Ebene	142
Teams – effizient unterwegs	144
Die artgerechte Behandlung »Großer Tiere«	147
Stopp: Mobbing, Bossing und Bullying	149
Kurz & bündig	154
11 Umgang mit unangenehmen Gefühlen und Situationen	155
Gefühle und Emotionen sind körperlich	157
Konkurrenz, Rivalität und Machtspielchen	158
Durchsetzen mit Biss und Gefühl	160
Schwierige Verhandlungen leicht(er) gemacht	162
Überzeugen statt rechtfertigen	165
Bedenken, Befürchtungen und Angstgefühle	166
Love it, change it or leave it – Abschied nehmen	170
Konflikte sind zum Lösen da	171
Kurz & bündig	174



12 Führen oder geführt werden?	175
Die ideale Führungskraft	176
Erfolgreich delegieren	179
Eine Führungsaufgabe übernehmen	180
Entscheidungen treffen	185
Führen – Nein danke?	186
Kurz & bündig	188
13 Informationsmanagement im Dschungel	190
Informationsflüsse im Unternehmen	192
Kurz & bündig	198
14 Durch gelungene Selbst-PR vorankommen	199
Smalltalk – Kleinigkeit mit großer Wirkung	199
Suchen und finden Sie Ihre Bühnen	201
Attraktiv und anziehend wirken	210
Gesellschaftliche Anlässe im Betrieb	213
Vorankommen auf der Karriereleiter	215
Kurz & bündig	216
Literaturempfehlungen	218
Stichwortverzeichnis	220
Über die Autorin	223
Danke!	224

