

Cornelia Topf

Durchsetzungsfähigkeit für Frauen

Charmant, souverän und vor allem überzeugend

REDLINE | VERLAG

Inhaltsverzeichnis

Anmerkung	9
Vorwort vom schwachen Geschlecht	11
1 Was Frauen schwach macht	17
Was wünschen Sie?.....	17
Warum Frauen klein begeben: die Zicken-Angst	20
Die Dornröschen-Illusion	24
Die Doof-Falle	26
Den dicken Hammer schwingen	28
Bloß nicht selbstbewusst auftreten!	32
Ein starkes, gesundes Selbstwertgefühl	34
2 Den Wünschen Worte geben	41
Bittet, und euch wird gegeben!	41
Was Ihre Zweifel Ihnen sagen möchten	48
Alle Zeit der Welt.....	50
Wo bleibt die Keule?	52
Seien Sie flexibel!	55
Von der Sehnsucht.....	57
Self-Modelling	57
3 Weibliche Durchsetzungs-Strategien	63
Nur Herzenswünsche werden wahr!.....	63
Ziel – Strategie – Taktik	67
Wann welche Strategie?.....	79
Strategische Allianzen	81
Welches ist Ihr strategischer Status?.....	83



4	Nützliche Taktiken der Durchsetzungskunst	85
	Rambo oder Rumzicken?.....	85
	Die Salami-Taktik: Scheibchenweise zum Erfolg.....	86
	Fait accompli	88
	Werden Sie tangential!	91
	Zeitdieben keine Chance!.....	93
	Die Fremdwort-Taktik	97
	Sibylinisches Schweigen	100
	Holen Sie sich Verstärkung!	101
	Die Angst vor dem Erfolg.....	101
5	Wie Sie jede(n) überzeugen	103
	Frauen wollen sich nicht durchsetzen, Frauen wollen gemocht werden.....	103
	Nutzen gewinnt	108
	Mitarbeiter überzeugen.....	111
	Keine ungefragten Ratschläge!	117
6	Vom Nein zum Ja	123
	Ablehnung trifft Frauen hart.....	123
	Von der Bedrohung zur Herausforderung	127
	Wie reagieren Sie auf ein Nein?	129
	Wahre Stärke kommt von innen	131
	Ablehnung überwinden.....	133
	Einwandbehandlung	137
	Was ist Ihre BATNA?	143
	Wenn das Schicksal sich gegen Sie verschworen hat.....	144
	Ein Nein ist keine Absage, sondern eine Aufgabe	145
7	Die fiesen Tricks der Kerls	147
	Männer tricksen, Frauen fallen darauf rein	147
	Emotionale Stärke	155
	Machen Sie aus der Not eine Tugend	159



8 Die Waffen einer Frau	163
Weibliche Stärken gezielt einsetzen	163
Dressed for Success!	170
Was sagt Ihr Gesicht über Sie?	174
A Gosch wi'ra Schwert	177
Lassen Sie die Zicke von der Leine!	179
Eine Frage der Einstellung	179
9 Hören Sie auf, sich selbst im Weg zu stehen	183
Manche Dinge sollten Sie lieber nicht sagen	183
Zurückhaltung?	187
Die beliebtesten verbalen Eigentore	192
Zehn EQ-Tipps	201
Wie emotional intelligent sind Frauen wirklich?	202
10 Wenn andere sich nicht an das Vereinbarte halten	207
Besprochen ist nicht <i>versprochen</i>	207
Vereinbaren heißt, tatsächlich miteinander zu reden	209
Dass etwas klar ist, heißt nicht, dass es auch gemacht wird	213
Keine Vereinbarung ohne Einverständnis!	218
Das Äh-bäh-Prinzip	222
11 Das Kapitel für hoffnungslose Fälle	227
Wenn Sie nicht mehr weiterwissen	227
Einfach nicht aufgeben	232
Wenn Sie massiv unter Druck stehen	235
Coaching, Mentoring, Networking	237
Nachwort von der durchsetzungsstarken Frau	241
Stichwortverzeichnis	245
Über die Autorin	249

