

Karin Ruck

# Souveräner Auftritt für Frauen

Dos and Don'ts für die clevere Selbst-PR

**REDLINE** | VERLAG

# Inhaltsverzeichnis

<b>Anmerkung</b>	<b>7</b>
<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Einleitung: Frauen und Selbstmarketing</b>	<b>11</b>
<b>1 Selbstmarketing</b>	<b>15</b>
Warum Marketing in eigener Sache? .....	15
MARKE – die Erfolgsformel für Frauen .....	18
Erfolg = Fachwissen + Selbstmarketing.....	26
Die Instrumente I: Potenziale und Ziele .....	32
<b>2 Metamorphose</b>	<b>43</b>
Die Kunst der Veränderung – mit Weiblichkeit punkten .....	43
Expertinnen-Beitrag: Kompetente Wirkung ohne viele Worte.....	46
Noch fleißig – oder schon erfolgreich?.....	54
Expertinnen-Interview: Mut zum Wechsel .....	56
Expertinnen-Beitrag: Mentoring und Selbstmarketing – passt das zusammen? .....	61
Die Instrumente II: Networking, Mentoring und Empfehlungen .....	67
<b>3 Raus ins Rampenlicht</b>	<b>93</b>
Step by Step – der Selbstmarketing-Fahrplan .....	93
Der erste Eindruck .....	96
Expertinnen-Interview: Die eindrucksvolle Präsentation .....	104



Expertinnen-Interview: Karriere mit Business-Outfit und Etikette .....	109
Die Instrumente III: Kommunikation & Co. ....	118
<b>4 Bravo! Ihr Applaus!</b>	<b>129</b>
Anerkennung, Lob und Feedback .....	129
Expertinnen-Interview: Hilfe, die Hütte brennt! Stress und Karriere.....	138
Die Instrumente IV: Einstellung, Motivation und Kontrolle .....	147
<b>5 Die Praxis</b>	<b>161</b>
Üben, üben, üben: Der Trainingsplan für Ihre Selbst-PR.....	161
Der Erste-Hilfe-Koffer für Ihren souveränen Auftritt .....	168
<b>Zusammenfassung</b>	<b>177</b>
<b>Kurzportraits</b>	<b>179</b>
<b>Surftipps</b>	<b>183</b>
<b>Literaturtipps</b>	<b>187</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>189</b>
<b>Über die Autorin</b>	<b>191</b>

