

Cornelia Topf

# Durchsetzungsfähigkeit für freche Frauen

Charmant, souverän und vor allem überzeugend

**REDLINE** | VERLAG

# Inhaltsverzeichnis

<b>Anmerkung</b>	<b>9</b>
<b>Vorwort vom schwachen Geschlecht</b>	<b>11</b>
<b>1 Was Frauen schwach macht</b>	<b>17</b>
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
<b>2 Den Wünschen Worte geben</b>	<b>41</b>
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
<b>3 Weibliche Durchsetzungs-Strategien</b>	<b>63</b>
Nur Herzenswünsche werden wahr!.....	63
Ziel – Strategie – Taktik .....	67
Wann welche Strategie?.....	79
Strategische Allianzen .....	81
Welches ist Ihr strategischer Status?.....	83



<b>4</b>	<b>Nützliche Taktiken der Durchsetzungskunst</b>	<b>85</b>
	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
<b>5</b>	<b>Wie Sie jede(n) überzeugen</b>	<b>103</b>
	Frauen wollen sich nicht durchsetzen, Frauen wollen gemocht werden.....	103
	Nutzen gewinnt .....	108
	Mitarbeiter überzeugen.....	111
	Keine ungefragten Ratschläge! .....	117
<b>6</b>	<b>Vom Nein zum Ja</b>	<b>123</b>
	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
<b>7</b>	<b>Die fieseln Tricks der Kerls</b>	<b>147</b>
	Männer tricksen, Frauen fallen darauf rein .....	147
	Emotionale Stärke .....	155
	Machen Sie aus der Not eine Tugend .....	159



<b>8 Die Waffen einer Frau</b>	<b>163</b>
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
<b>9 Hören Sie auf, sich selbst im Weg zu stehen</b>	<b>183</b>
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
<b>10 Wenn andere sich nicht an das Vereinbarte halten</b>	<b>207</b>
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
<b>11 Das Kapitel für hoffnungslose Fälle</b>	<b>227</b>
Wenn Sie nicht mehr weiterwissen .....	227
Einfach nicht aufgeben .....	232
Wenn Sie massiv unter Druck stehen .....	235
Coaching, Mentoring, Networking .....	237
<b>Nachwort von der durchsetzungsstarken Frau</b>	<b>241</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>245</b>
<b>Über die Autorin</b>	<b>249</b>

