
Inhaltsverzeichnis

Vorwort: Vom kleinen Unterschied.....	11
1 Wann können Sie anfangen?.....	15
Wir bewerben uns oft zu spät.....	15
Selbstkritik fesselt, Reframing befreit	16
Was wir lieben, lässt uns los: Würdigung.....	19
Gute Gründe zu bleiben	21
Kennen Sie eine Frau, die Zeit hat?	22
Niemand isst die Salami am Stück	23
Das Autoritäts-Syndrom.....	24
Lass dich nicht aufhalten!.....	25
Was zu tun ist: Zwischenzeugnis	27
Selber schreiben!	29
Von Foto bis PDF	31
Ich suche überall nach dir!	32
Was willst du eigentlich?	33
Leben ist Bewegung.....	34
2 Ein Traumjob ist besser, als perfekt zu sein	35
Wir bewerben uns zu selten.....	35
Frauen spielen nach anderen Regeln	36
Kennen Sie die richtigen Spielregeln?.....	37
Vergessen Sie die falschen Regeln!.....	38
Die oberste Spielregel lautet: Bewerben!.....	39
»So weit bin ich noch nicht!«.....	40
Das Impostor-Syndrom.....	41
Self-Appreciation: Eigenlob stimmt!	42
Nie wieder Bewerbungsfrust.....	44
Die legendäre Solidarität unter Frauen	46
Und die mangelnde männliche Solidarität.....	47
Keine Eintagsfliegen-Bewerbung!.....	49
»Wieder nichts für mich dabei!«.....	49
Self-Talk: Tu dir selber gut!	50
Selbstbewusstsein für Fortgeschrittene	51
Wieder reinkommen	52
Das Stehauffrauchen	53

3	Wie schreibt man das bloß? Ihre schriftliche Bewerbung	55
	Schreibfrust? Ganz normal	55
	Die erste Regel: Bitte fehlerfrei	56
	Für die Solistin	58
	Wenn Sie überzeugt sind, überzeugen Sie auch.....	58
	Der verflixte erste Satz	60
	»Sie suchen eine ...«.....	61
	Wie Frauen ausgetrickst werden	62
	Lob die Firma!	63
	Standardformulierungen	64
	Beantworten Sie die Frage nach dem Warum	65
	»Kann ich <i>2 Jahre Mutter</i> schreiben?«.....	66
	Männerwörter, Frauenwörter	67
	Ihre Online-Bewerbung	69
	Rätsel im Lebenslauf: Positiv reframe!	70
	Gehen Sie ran wie Blücher.....	72
	Wie sieht die perfekte Bewerbung aus?	73
	Frag doch mal!	74
	Self-Coaching	76
	Eine gute Zeit	77
4	Spielen statt Grübeln: So bereiten Sie das Vorstellungsgespräch vor	79
	Die Lampenfieber-Soforthilfe	79
	Fragen nicht fürchten, sondern durchspielen	80
	Alle Fragen dieser Welt.....	82
	Fiese Fragen.....	87
	Ihre fiesen Fragen	89
	Den Worst Case denken	90
	Das ging leider voll daneben	92
	Nach so langer Pause?	92
	What's your Style?	93
	Spielt (k)eine Rolle!.....	94
	Vorbereitungsverweigerinnen	96
5	Stark und souverän: So führen Sie das Interview	97
	Sie können das doch!.....	97
	Gesundes Selbstbewusstsein	98
	Die Trotzkopf-Strategie	98
	Kleidung, Make-up, Accessoires	100
	Der erste Eindruck.....	103
	Stellen Sie Rapport her.....	104
	Marottenfrei	105

	Die Bewerberin von heute traut sich was	106
	Gespräch? Stresstest!	108
	Sexismus und Überforderung	110
	Assessment-Center	111
	Systemischer Support	112
6	Die Gehaltsverhandlung	113
	Wie frau sich verdient, was sie verdient	113
	Fordern lernen	114
	Verhandeln heißt nicht streiten	115
	Widersprechen ist nicht Verhandeln	118
	Die Furcht der Bewerberin vor dem Gehaltswunsch	118
	Wo liegt Ihre Schmerzgrenze?	120
	Die Tricks der Interviewer	121
	Eine Frage des Stils	123
	Verhandeln für Fortgeschrittene	124
7	Sei gut zu dir: Nach dem Gespräch	127
	Das ist wieder mal typisch!	127
	Und wieder: Bitte keine Selbstvorwürfe!	129
	Ich weiß nicht, ob das der richtige Job für mich ist	131
	Humor	132
	Mentalhygiene	133
	Hoffnungslos gibt es nicht!	134
	Exkulpationssucht	135
	Nur Absagen!	136
	Nachfassen	137
	Tu doch was!	138
8	Hurra, hier bin ich wieder! Der Wiedereinstieg	141
	Wiedersehen macht Freude?	141
	Seien Sie nicht naiv!	142
	Die lebenslange Babypause	143
	Wünsche geben Kraft	144
	Fiese Tricks	145
	Kontakt halten	146
	Rechnen Sie nicht mit Dankbarkeit	147
	Rollenverständnis	148
	Die Mutterrolle zu Hause lassen	149
	Hör auf Mutter!	150
	Flexibilität entscheidet	151
	Und Gelassenheit	152
	Überzeugungsarbeit	153

9	Nach der Bewerbung ist vor der Bewerbung:	
	Employability-Pflege!	155
	Es geht nicht um Ihren Lebenstraum	155
	Du redest nie mit mir!	156
	Lebensfragen	157
	Was kann ich tun?	158
	Was meine ich, tun zu müssen?	159
	Werden Sie besser!	159
	Hol dir das Prestige-Projekt!	161
	Schluss mit dem Mädchen für alles.....	162
	Die Probe-Bewerbung	162
	Netzwerkern Sie!	163
	Bleiben Sie neugierig!	165
	In meinem Alter?.....	166
	Fordern Sie sich!	167
	Leben heißt Lernen	167
	Nachwort zum Lebenstraum	169
	Die Autorin.....	171
	Stichwortverzeichnis	173