

Silke Foth

Erfolgsrituale für Business-Hexen

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	14
1. Die Macht des Rituals	19
Warum haben wir das vergessen?	19
Was Rituale sind und können.	20
Ritual und Religion	21
Teil I: Rituale der Stärke	23
2. Ladys' Network	24
Old Boys Network	24
Als Lady ins Old Boys Network	24
Die Mafia ist ein Ferienklub.	27
Besuchen Sie Ihr eigenes Netzwerk	28
Networking	29
Die typischen Ausreden.	30
Werte-Arbeit	31
Punktuelle Männerallianzen.	32
Halten Sie sich ein Männer-Netzwerk	33
Ihre Vorteile als Frau.	34
3. Frauen brauchen Mentorinnen	37
Was Hans nützt, nützt Hanna nicht	37
Der Vaterkomplex	37
Vater sabotiert Tochter	38
Frauen brauchen Frauen	39

Warum viele Frauen den Papa brauchen	39
Die Mentorin von draußen	41
Auf jeden Fall Mentoring	41
Der Mann als Ersatzlösung	42
Der kleine Unterschied	43
4. Das Amazonas-Ritual	46
Es schafft Frauen, wenn sie es geschafft haben.	46
Verbiegen bringt nichts	47
Bleib bei deinem Stamm	48
Die Geschlechtertrennung	49
Die praktischen Erfahrungen	50
Frauen erholen sich nur unter Frauen	52
Der Frauentisch	53
Stolze Amazonasen	55
Teil II: Sprachrituale	57
5. Meeting-Rituale	58
Das Fußatmer-Ritual	58
Die rituelle Belohnung	59
Das Charme-Ritual	60
Der Transfer aus dem Privaten.	61
Frauen und Eigen-PR.	61
Frauen arbeiten, Männer lassen arbeiten	62
Wie wichtig sind Sie sich?	63
Das Beta-Tier-Ritual.	65
Empörung hilft nicht wirklich	66
Das Kalte-Schulter-Ritual	67
Was hinter Opferritualen steckt.	69
6. Das Ja-aber-Ritual	71
Männer widersprechen Frauen.	71
Warum Frauen keine Anerkennung erhalten	71

Wissen schützt	73
So spielen Sie mit	74
Holen Sie sich Ihre Anerkennung.	74
Widerspruch bei Delegation.	75
Der Frust der Frau	76
Männer spielen mit Frauen	77
Eine Sache der Einstellung	79
7. Das Feedback-Ritual.	81
Männer sind rituelle Angeber.	81
Warum stellen Sie Ihr Licht unter den Scheffel?	82
Die richtigen Sätze im Hinterkopf	85
Ihr Erfolgstagebuch.	85
Gehaltserhöhung gefällig?	86
Geben Sie ritualisiertes Feedback	87
Eigen-PR für Schüchterne	88
Das Wording.	89
8. Das Nein-danke-Ritual	90
Allergisch auf Komplimente.	90
Sagen Sie Danke!	91
Das Ritual für Fortgeschrittene	92
9. Das Mama-Ritual	94
Die Ritualsprache der Männer	94
Die Kosten der Unkenntnis	95
Frauen reden durch die Blume	96
Werden Sie kein Feldweibel!	96
Was die Mama sagt	97
Die Profiversion	99
Wenn man Sie anpflaumt	99
Männer reden anders, Frauen auch	101
Sprechen Sie Männersprache?	102
Das 2-Ohren-Ritual	104
Fremdumgang ist Selbstumgang.	105

10. Frauen aller Länder – gebt an!	107
Wenn Männer vom Leder ziehen	107
Das Angeber-Ritual	107
Spielen Sie regelgerecht.	108
Teil III: Ritual-Management	111
11. Rituale regeln Zugehörigkeit	112
Und ist es nicht Wahnsinn, so hat es doch System .	112
Das Ritual sagt, wer dazugehört und wer nicht	113
Wenn Rituale Geschichte machen	114
Rituale sind wie Landminen.	115
12. Rituale regeln die Rangordnung	117
Das Ritual sichert den Rang.	117
Chef-Rituale darf nur der Chef spielen	117
Das Machtparadoxon	118
Chef-Rituale für die Chefin	119
Das Delegationsritual.	121
Wer delegiert, wird anerkannt	122
13. Rituale regeln Loyalität	124
Verraten und verkauft	124
Das Ritual ist stärker als die Ehe	124
Ritualloyalität ist unsichtbar	125
14. Rituale regeln den Ausgleich	127
Die Gleichgewichtsfunktion von Ritualen	127
Das Übermutter-Ritual.	127
Wie frau undankbare Gören produziert	128
Nehmen ist so wichtig wie Geben.	129
Wie Nehmen geht	130
Die kurierte Übermutter	131

15. Frauen gehören nicht dazu	134
Rituale haben System!	134
Businessladys sind einsam	134
Das Zotenwitz-Ritual	135
Als Frau mit der Ausgrenzung leben.	137
Hier gehören Sie dazu	139
Konkurrenz unter Frauen	140
16. Männer akzeptieren keine Chefin	142
Männerrituale, die Ihnen den Rang streitig machen	142
Das Rangritual «Ich bin der bessere Chef!»	143
Wie Frauen auf Rangrituale reagieren	143
Wer anerkannt werden will, muss das Unausge- sprochene aussprechen	144
Manche Männer sind echte Härtefälle	145
Die paradoxe Intervention	146
Das Jerusalem-Ritual	147
17. Männer halten zu Männern	148
Erwarten Sie keine Kollegialität von Kollegen	148
Frauen kriegen die Drecksarbeit	149
Die Treue der Männer und andere Enttäuschungen	150
Machen Sie sich frei von der Loyalitätsillusion!	151
Der verlorene Kampf um die Loyalität der Männer	152
Was frau daraus lernt	153
Ausnahmsweise leben	155
18. Frauen leisten das Doppelte und kriegen die Hälfte	157
Rituelle Ungerechtigkeit.	157
Das Beweis-Ritual	157
Das Doppelmoral-Ritual	158
Rituelle Holzwege	159

Wenn Frauen das Ungleichgewicht zementieren:	
Das Glucken-Ritual	160
Gleichgewichte fallen nicht vom Himmel	162
Frauen trauen sich nicht?	163
Achten Sie auf Angemessenheit!	164
Geben Sie nur so viel, wie Sie als Gegenleistung erwarten dürfen!	165

Teil IV: Sabotage-Rituale 167

19. Das Wer-kann-wem-Ritual	168
Wer sich wehrt, lebt verkehrt.	168
Der Holzweg: Abwatschen	169
Das Mama-Ritual im Dienste der Rangfolge-Restaurations	170
Tipps zum Mama-Ritual	171
Die Frau steht rechts	173
Sollen Frauen am Stuhl vom Chef sägen?	173
20. Das Bürosklaven-Ritual	175
Frauen kriegen die Blödjobs.	175
Was macht die Sklavin?	176
Wer sich nicht wehrt	176
Sklavenhalter wehren sich	177
Ausgleich als Verstärker.	179
21. Männer sind wie Einbahnstraßen.	180
Warum geben Männer nichts zurück?	180
Was Männer unter fair verstehen	180
Angemessen ist das, was Sie als angemessen empfinden.	181

Teil V: Das Erfolgsritual	183
22. Der weibliche Weg	184
Mütter ins Business?	184
Die Alternative zum Ellenbogenprinzip.	185
Führungsrituale im Vergleich.	186
Was heißt authentisch?	187
Entdecken Sie Ihre Authentizität	188
Nachwort	190
Literaturliste	192