

# How Women Rise

Helgesen / Goldsmith

2023

ISBN 978-3-8006-7027-7

Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei  
[beck-shop.de](https://beck-shop.de)

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](https://beck-shop.de) steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

[beck-shop.de](https://beck-shop.de) hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird [beck-shop.de](https://beck-shop.de) für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

How Women Rise

The logo for beck-shop.de features three orange circles of varying sizes arranged in a slight arc above the 'i' in 'shop'.  
**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

# How Women Rise

Wie Frauen Karriere machen

von

Sally Helgesen

Marshall Goldsmith

Aus dem Amerikanischen übersetzt von

Ute Mareik

Inhaltliche Beratung von

Melissa Schlimm

beck-shop.de  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Verlag Franz Vahlen München

beck-shop.de  
DIE FACHBUCHHANDLUNG

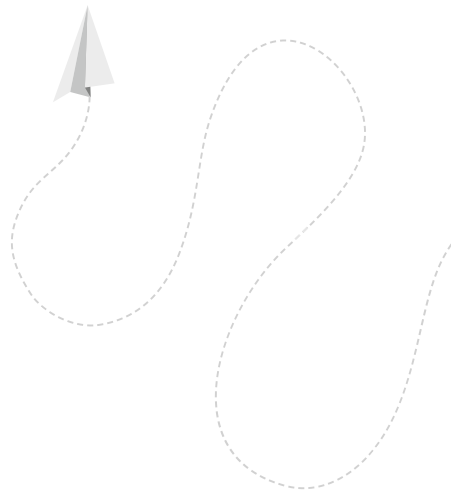
ISBN Print: 978 3 8006 7027 7  
ISBN eBook (ePDF): 978 3 8006 7028 4  
ISBN eBook (ePub): 978 3 8006 7029 1

Die Originalausgabe erschien 2018 unter dem Titel „How Woman Rise“  
bei Hachette Book Group Inc. Copyright © 2018 by Sally Helgesen and  
Marshall Goldsmith, Inc.

© 2023 Verlag Franz Vahlen GmbH  
Wilhelmstr. 9, 80801 München  
Satz: Fotosatz Buck  
Zweikirchener Str. 7, 84036 Kumhausen  
Druck und Bindung: Beltz Grafische Betriebe GmbH  
Am Fliegerhorst 8, 99947 Bad Langensalza  
Umschlaggestaltung: Ralph Zimmermann – Bureau Parapluie  
nach der Originalausgabe



Gedruckt auf säurefreiem, alterungsbeständigem Papier  
(hergestellt aus chlorfrei gebleichtem Zellstoff)



# Inhalt

## Teil I

### Feststecken

1. Wo wir herkommen . . . . .	11
2. Wo Du stehst . . . . .	18
3. Wenn Frauen sich gegen Veränderung sträuben . . . . .	33

## Teil II

### **Die Gewohnheiten, die Frauen davon abhalten, ihre Ziele zu erreichen**

4. Die zwölf Gewohnheiten . . . . .	49
5. Gewohnheit 1: Zögern Deine Leistungen anzuerkennen . . . . .	62
6. Gewohnheit 2: Erwarten, dass Andere, Deine Leistungen von allein bemerken und belohnen . . . . .	72
7. Gewohnheit 3: Expertise überbewerten . . . . .	81
8. Gewohnheit 4: Beziehungen aufbauen, statt sie zu nutzen . . . . .	89
9. Gewohnheit 5: Versäumen vom ersten Tag an Verbündete zu gewinnen . . . . .	97
10. Gewohnheit 6: Deinen Job über die Karriere stellen . . . . .	106
11. Gewohnheit 7: Die Perfektionsfalle . . . . .	114
12. Gewohnheit 8: Die Sucht nach Anerkennung . . . . .	121
13. Gewohnheit 9: Minimieren . . . . .	130
14. Gewohnheit 10: Zu viel . . . . .	139

15. Gewohnheit 11: Ruminieren . . . . .	148
16. Gewohnheit 12: Dich von Deinem Radar ablenken lassen . . . . .	154

### Teil III

#### **Sich zum Besseren verändern**

17. Mit einer Sache anfangen . . . . .	163
18. Hilfe in Anspruch nehmen . . . . .	170
19. Löse Dich von Beurteilungen . . . . .	183
20. Denk an das, was Dich hierher gebracht hat . . . . .	195
Danksagung . . . . .	199
Über die Autoren . . . . .	201

**beck-shop.de**  
DIE FACHBUCHHANDLUNG