

WIE DU  
ERFOLGREICH  
WIRST, OHNE DIE  
GEFÜHLE VON  
MÄNNERN  
ZU VERLETZEN



DAS WAHRSCHEINLICH WICHTIGSTE BUCH FÜR FRAUEN IN DER ARBEITSWELT

— Sarah Cooper —  
übersetzt von Anna Dushime



*Was ist das Schlimmste daran,  
eine Frau in der modernen  
Arbeitswelt zu sein?*

*Wir haben drei Männer nach  
ihrer Meinung befragt.*

WIE DU  
**ERFOLGREICH**  
WIRST, OHNE DIE  
GEFÜHLE VON  
**MÄNNERN**  
ZU VERLETZEN



In ihrem urkomischen Ratgeber, der irgendwo zwischen bitterböser Satire und Alltagsrealität pendelt, zeigt Sarah Cooper, wie Frauen alles erreichen können: ihre Träume verwirklichen, in ihrer Karriere erfolgreich sein und eine Führungsposition einnehmen – gleich wenn die Männer im Büro damit fertig sind, ihnen die Welt zu erklären. Stimmt, manchmal fühlt es sich echt so an, als würden sie nie damit fertig werden.

Deshalb gibt es hier auch ein paar leere Seiten, auf denen gekritzelt werden kann, während du wartest. Schmerzhaft-witzig illustriert, voller unglaublicher Wahrheiten und der Antwort auf die Frage, wie man authentisch sein kann, während man sein wahres Ich verbirgt: Du hältst das wahrscheinlich wichtigste Buch für Frauen in der Arbeitswelt in deinen Händen. Falls alle Strategien fehlschlagen, enthält dieses Buch drei heraustrennbare Schnurrbärte. Die ermöglichen es Frauen, wie ein Mann zu wirken, womit sich dann auch jede Notwendigkeit erübrigt, weniger bedrohlich sein zu müssen.

**MENTOR**  
V E R L A G

*Pssst ... mach ein Foto vom Buch und verlinke unseren Instagram-Kanal @mentorverlag – vielleicht hältst du ein paar Tage später schon eines unserer anderen Bücher in der Hand!*

WIE DU  
**ERFOLGREICH**  
WIRST, OHNE DIE  
**GEFÜHLE** VON  
**MÄNNERN**  
ZU VERLETZEN



DAS WAHRSCHEINLICH WICHTIGSTE BUCH FÜR FRAUEN IN DER ARBEITSWELT

— Sarah Cooper —  
übersetzt von Anna Dushime

**EINFÜHRUNG . . . . . 1**

Beim Schreiben dieses Buches kamen  
keine Gefühle zu Schaden

**1: TRÄUME . . . . . 7**

Wie du dein Bewerbungsgespräch rockst,  
ohne zu übertreiben

**2: KOMMUNIKATION . . . . . 23**

Wie du wie ein Mann sprichst, aber trotzdem  
als Frau wahrgenommen wirst

**3: AMBITIONEN . . . . . 41**

Wie du deine Karriere voranbringst, ohne  
es allen aufs Brot zu schmieren

**4: AUTHENTIZITÄT . . . . . 59**

Wie du dein wahres Ich mit ins Büro bringst  
und dann erfolgreich versteckst

**5: DIVERSITÄT . . . . . 75**

Ein ungeschönter Blick auf Diversität  
in deutschen Büros

**6: FÜHRUNGSSTIL . . . . . 89**

Wie du erfolgreich wirst, ohne die Gefühle von  
Männern zu verletzen

# INHALTS

# VERZEICHNIS

**PAUSE . . . . . 105**

Ein paar leere Seiten zum Kritzeln,  
während Männer Dinge erklären

**7: GESPRÄCHSFÜHRUNG . . . . 113**

Gaslighting für Anfänger

**8: BELÄSTIGUNG . . . . . 127**

Wie du dich sexuell belästigen lässt,  
ohne seiner Karriere zu schaden

**9: ERFOLG . . . . . 145**

Wähle dein eigenes Abenteuer: Willst  
du erfolgreich sein oder gemocht werden?

**10: VERBÜNDETE . . . . . 159**

Verdienstabzeichen für Männer

**11: SELBSTSTÄNDIGKEIT . . . . 173**

Die perfekte Pitch-Präsentation für Girl Bosses

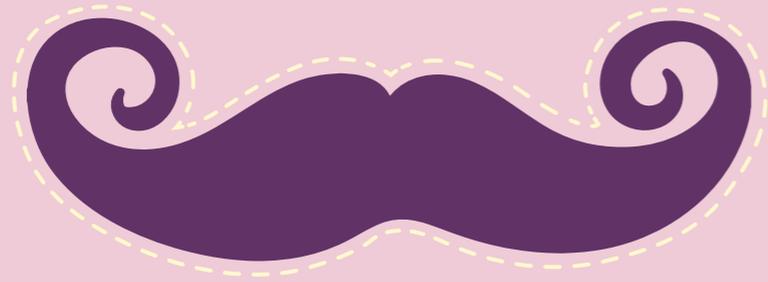
**12: ENTSPANNUNG . . . . . 189**

Wie du entspannst, während du  
dich zu Tode stresst

**FAZIT . . . . . 205**

Sei ruhig einschüchternd!

**DANKE . . . . . 208**



# EINFÜHRUNG

## Beim Schreiben dieses Buches kamen keine Gefühle zu Schaden.

Als ich anfang, *Wie du erfolgreich wirst, ohne die Gefühle von Männern zu verletzen* zu schreiben, war meine größte Angst, dass mein Buch erfolgreich wird und die Gefühle von Männern verletzt. Das war schließlich das Allerletzte, was ich beabsichtigte.

Jeden Morgen stelle ich mir also dieselbe Frage: Wie kann ich nur?

Wie kann ich es nur wagen, nach beruflichen Chancen für mich zu suchen? Wie kann ich es wagen, etwas laut auszusprechen? Wie kann ich es wagen, Kenntnisse zu haben? Wie kann ich es wagen, einem Mann zu sagen, dass er falsch liegt? Und was fällt mir eigentlich ein, einem Mann zu sagen, dass er recht hat? Er ist ein Mann! Er weiß, dass er recht hat!



Wenn ich mich das alles jeden Tag aufs Neue frage, dann gibt mir das die Kraft, die ich brauche, um meine Träume und Hoffnungen ganz, ganz tief zu vergraben. So weit unten, dass man sie nur noch selten ganz schwach in meinen Augen schimmern sieht – z. B. wenn ich so wütend bin, dass es mir die Sprache verschlägt.

Gelegentlich ist dieser Schimmer ein bisschen zu hell. Das geht natürlich gar nicht. Es gibt schließlich etwas, das viel wichtiger ist als meine Träume und Hoffnungen: das Ego eines Mannes.

### *Das Ego eines Mannes muss um jeden Preis geschützt werden.*

Ihr fragt euch jetzt sicherlich: Aber was ist, wenn ein Mann gerade dabei ist, einen Riesenfehler zu begehen? Einen tragischen Fehler, der ihn das Leben kosten könnte? Sollte ich mich da nicht einmischen?

Nein. Solltest du nicht.

Lasst uns mal die Geschichte von Maike als Beispiel nehmen: Eines Abends fuhr Maike mit ihrem Kollegen Stefan zu einem Team-Event ihrer Firma. Es war früher Abend und Stefan hatte vergessen, seine Vorderlichter anzumachen. Maike wies Stefan nett darauf hin, worauf er kurz lachte und, ohne zu zögern, die Lichter anschaltete. Maike war erleichtert, dass Stefan den Hinweis so sportlich nahm, und die beiden hatten am Ende sogar viel Spaß bei einem erwartungsgemäß absolut unnötigen Teambuilding-Event.

Die Heimfahrt war nicht so einfach.

Auf dem Rückweg beging Stefan den gleichen Fehler und vergaß wieder, seine Lichter anzumachen. Diesmal zögerte Maike, bevor sie ihn darauf hinwies, schließlich fuhren jetzt Kollegen mit im Auto. Nach ein paar Sekunden beschloss Maike dennoch, ihn zu korrigieren. Das war das Sicherste und Vernünftigste für alle Beteiligten. Bestimmt könnt ihr euch denken, was daraufhin geschah. Maike sagte Stefan, dass er seine Lichter anschalten solle. Die Kollegen auf dem Rücksitz machten sich über Stefans Fehler lustig, Stefan wurde nervös, es war ihm peinlich und augenblicklich wurde er blind vor Wut, weshalb er ein Stoppschild überfuhr und seitlich in einen SUV crashte. Gott sei Dank überlebten alle. Leider machten sie Maike für den Unfall verantwortlich.

Die Kollegen spotteten, sie habe versucht, Stefan das Autofahren beizubringen. Maike wollte sich verteidigen, indem sie darauf bestand, das Richtige getan zu haben.

Aber Maike hat nicht das Richtige getan. Sie hat sogar so ziemlich das Falscheste getan, was man nur tun konnte.

Wenn du die Wahl hast, entweder das Ego eines Mannes oder sein Leben zu retten – glaub mir: Rette sein Ego. Er wird es dir später danken. Naja, also wird er nicht, weil er dann tot ist, aber du weißt schon, was ich meine.

Wenn ein Männerego verletzt wird, ist das für Männer genauso schmerzhaft wie der Tod. Das Ding ist: Mal zu vergessen, die Autolichter anzuschalten, ist ein ziemlich harmloses Beispiel im Vergleich zu den richtig fatalen Fehlern, die bei der Arbeit passieren können. So was wie ein falsches Datum auf einer Präsentation, eine fehlende Null in einer Kalkulation, eine falsche Prognose bezüglich der Produktlinie des Unternehmens oder Sex mit der Praktikantin, was dem Unternehmen Millionen an Gerichtskosten verursachen wird.

Als Frau ist man in diesem Moment vielleicht versucht, etwas zu sagen wie: „Entschuldige, du hast hier einen kleinen Fehler gemacht.“ SAG DAS NICHT. Als perfekt angepasste Frauen müssen wir diesem Impuls widerstehen. Denn damit ist niemandem geholfen und am allerwenigsten uns selbst.

Leider reicht es nicht aus, nicht mehr auf Fehler hinzuweisen. Nein. Es geht im Beruf darum, jeglichen Ausdruck deiner Anwesenheit im Zaum zu halten. Ehrgeizig sein, Macht anstreben, dein Wissen zeigen – das ist alles saugefährlich, wenn du es zu etwas bringen willst.

Als Frau in der Arbeitswelt habe ich viele Frauen dabei beobachtet, wie sie immer wieder die gleichen Fehler machen. Ihren Arbeitskollegen\* erzählen, dass sie befördert werden wollen. Den Vorgesetzten um eine Gehaltserhöhung bitten. Ihre Arbeit sichtbar machen, Meetings leiten, in Meetings sprechen, während des Meetings andere ansehen sowie in Meetings atmen – alles bedrohlich.

Ich musste also dringend dieses Buch schreiben, um frustrierten Frauen zu helfen, die sich in ihrem Job wirklich Mühe geben. Viele dieser Tipps habe ich aus meiner Arbeitserfahrung in der männlich dominierten Tech-Welt. Zwischendurch habe ich zwar auch versagt und war zu bedrohlich, aber die meiste Zeit habe ich mich an diese Regeln gehalten und ohne sie wäre ich nicht da, wo ich jetzt bin. Glaube ich jedenfalls.

*Wie du erfolgreich wirst, ohne die Gefühle von Männern zu verletzen* ist also die Karriere- und Führungsbibel für jede Frau, die im Beruf ernst genommen werden will, ohne dabei auf Männer bedrohlich zu wirken. Und mit „ernst genommen“ meine ich das exakte Gegenteil. Schließlich

\* Hier hätte man sehr gut gendern können. Aber warum sollte ich? Das hätte ein Mann schließlich auch nicht gemacht.

sollten wir genau das anstreben: nicht ernst genommen zu werden. Und mit „anstreben“ meine ich selbstverständlich „akzeptieren“.

In diesem Buch wirst du lernen, wie du deinen Traumjob ergatterst, indem du sehr kleine Brötchen bzw. Träume backst. Außerdem: Wie du dich am besten bei Belästigung verhältst, ohne deinen Belästiger und seinen Job in Gefahr zu bringen. Du findest in diesem Buch auch jede Menge Platz für Kritzeleien, damit du was zu tun hast, während die Männer im Büro dir mal wieder die Welt erklären und du geduldig abwarten musst, bis sie endlich fertig sind.

Jedes Kapitel enthält eine Übung, bei der du dich anstrengen musst, weniger anstrengend zu sein. Ich nenne sie liebevoll „Halt-die-Füße-still-Empfehlungen“.

### ***Manchmal ist nichts tun das Beste, was wir tun können.***

Also, Ladys: Rüstet euch mit dem Wissen dieses Buches. Lernt unauffällig zu sein und euch zu verstecken. (Nein, ihr müsst natürlich nicht alles verstecken, nur eure weiblichen Anteile und/oder die, durch die ihr einer Minderheit angehört.)

Erklimmt die Karriereleiter und zerstört die gläserne Decke, aber geht dabei bitte leise und behutsam vor. Und macht es vor allem so, dass ein Mann glaubt, er hätte es für euch getan.

Stillstand wird dich sehr viel weiterbringen, als du dir jemals erträumt hast. Natürlich nur, wenn du ohnehin nicht weit gehen wolltest.

DAS  
Verführerischste,  
WAS EINE  
**FRAU**  
haben kann, ist  
Selbstvertrauen.\*

(ABER NICHT ZU VIEL NATÜRLICH.)

\*Beyoncé

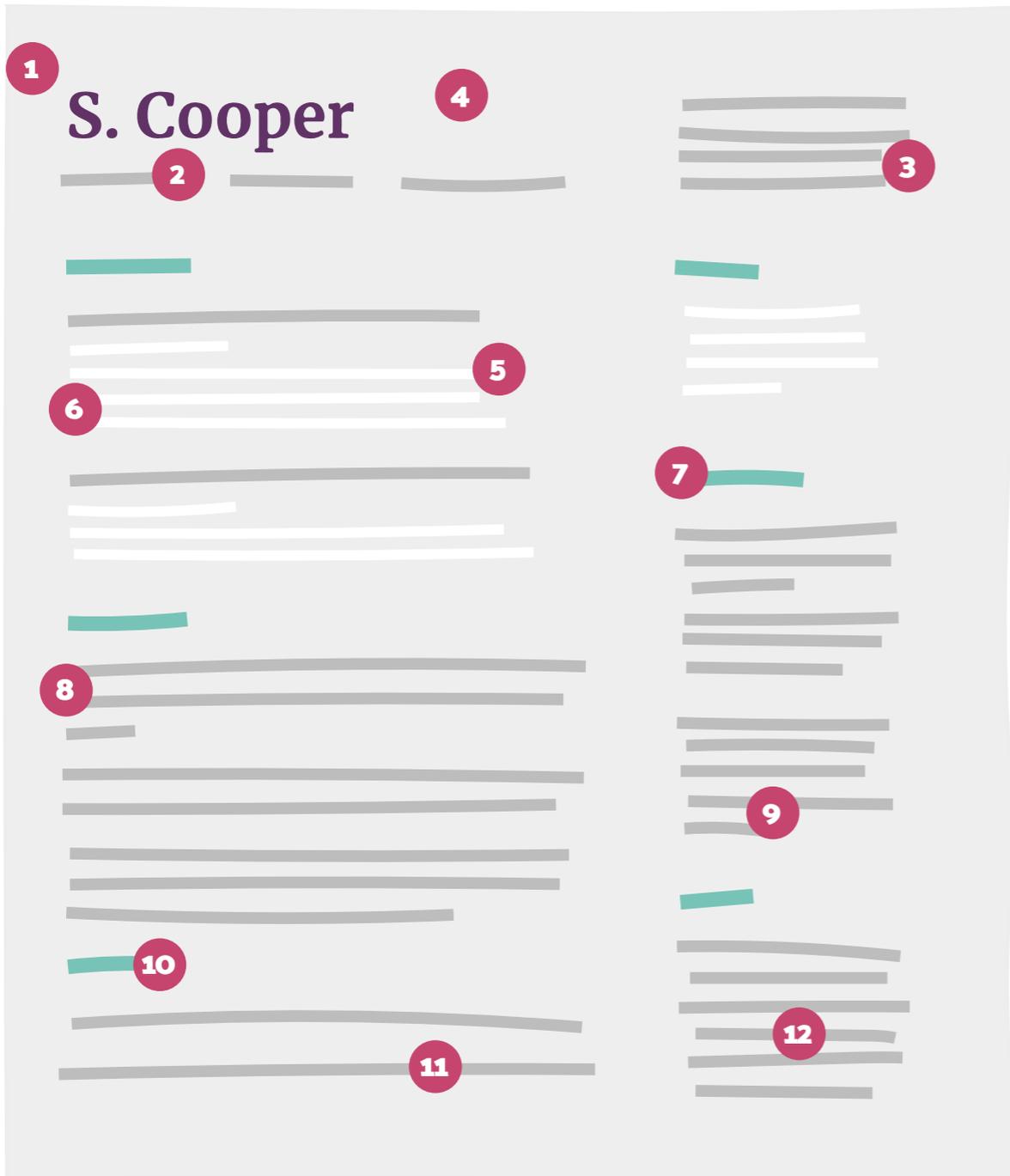
## KAPITEL 1: TRÄUME

**Wie du dein Bewerbungsgespräch rockst, ohne zu übertreiben.**

In der wettbewerbsorientierten Arbeitswelt von heute müssen Frauen strikt darauf achten, wie sie wirken: Wir müssen freundlich sein, aber nicht zu sehr. Herausragend, aber nicht zu krass. Und wir müssen uns in der Haut, in der wir stecken, wohlfühlen. Natürlich ohne dabei anzuecken.

Manchmal scheint es unmöglich, all diese Regeln gleichzeitig zu befolgen. Der Grund ist ganz einfach: weil es unmöglich ist.

Hier sind ein paar Regeln, die du im Hinterkopf haben solltest, wenn du in deinem nächsten Bewerbungsgespräch richtig abliefern willst.



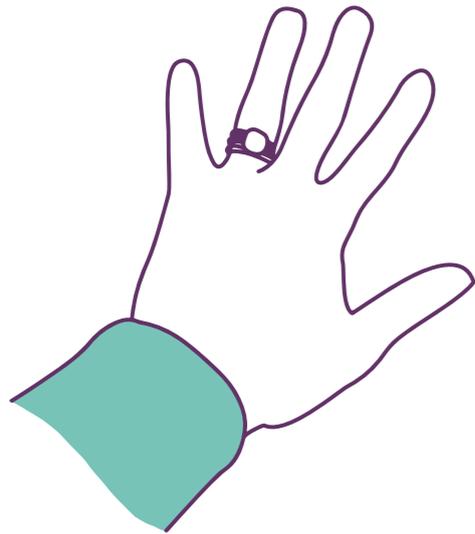
## Gender-neutralisiere deinen Lebenslauf

Stelle sicher, dass dein Lebenslauf nicht weiblich überkommt, indem du diese geschlechtsneutralisierenden Tipps befolgst:

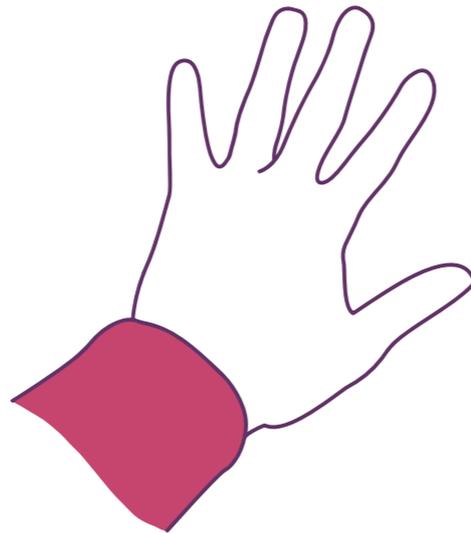
- 1 Verwende Initialen anstelle deines vollständigen Namens
- 2 Vermeide Pronomen in deinem Anschreiben
- 3 Benutze männlich klingende E-Mail-Adressen wie stabilertyp23@web.de
- 4 Ersetze dein Profilbild mit dem Bild eines Animes
- 5 Benutze durchgehend Wörter wie Dealbreaker oder Gamechanger
- 6 Nutze in Aufzählungen statt Spiegelstrichen das männliche Gendersymbol
- 7 Verwende ausschließlich die Farbe Blau, um zu suggerieren, du seist farbenblind
- 8 Formuliere in unvollständigen Sätzen
- 9 Schreib: „Männliche Referenzen auf Anfrage verfügbar“
- 10 Spreche von Skillz statt Kompetenzen
- 11 Liste deine Lieblingswhiskys oder Craft Beer-Brauereien auf
- 12 Füge X-trem Sport zu deinen Hobbys hinzu

## Wann du deinen Ehering tragen solltest

### TELEFONINTERVIEW



### PERSÖNLICHES GESPRÄCH



Du kannst deinen Ehering bei einem Bewerbungsgespräch am Telefon selbstverständlich anbehalten. Vor einem persönlichen Vorstellungsgespräch solltest du ihn allerdings abnehmen, um den Ich-hab-auf-keinen-Fall-vor-schwanger-zu-werden-Look zu erreichen. Falls du die Stelle bekommst, verschweige als Ehefrau unbedingt deinen Familienstand – mindestens bis zur ersten Beförderung.

## Lächeln – ja, nein, vielleicht?

### ZU FLIRTY



### ZU ZICKIG



### GENAU RICHTIG

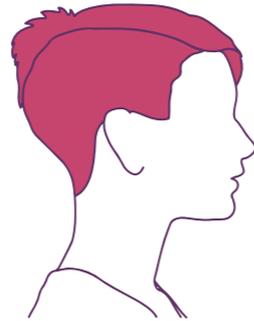
Wie viel solltest du während eines Bewerbungsgesprächs lächeln? Die Antwort lautet: nicht zu viel und nicht zu wenig. Probe es gerne vor dem Spiegel. Wenn dein Lächeln in etwa so aussieht, als hättest du gerade einen Schlaganfall, hast du alles richtig gemacht.

## ⇒ Frisuren, die du vermeiden solltest ⇐

Hier sind ein paar Frisuren, die du tunlichst vermeiden solltest, wenn du einen guten ersten Eindruck hinterlassen willst.



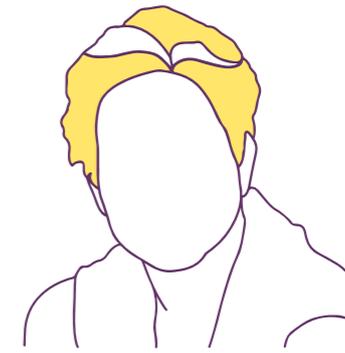
ZU SEXY



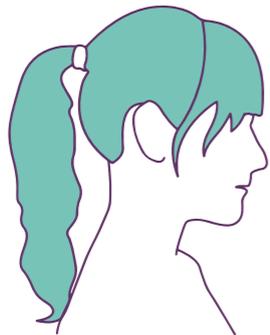
ZU VERWIRREND



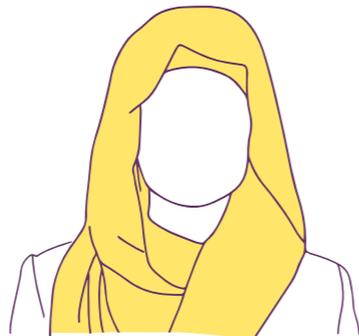
ZU LANGWEILIG



ZU ALT



ZU FAUL



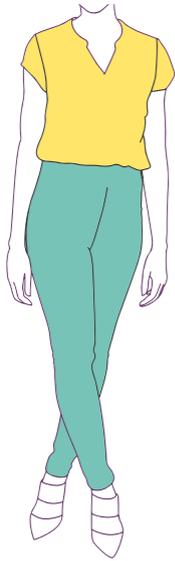
ZU RELIGIÖS



ZU SCHWARZ



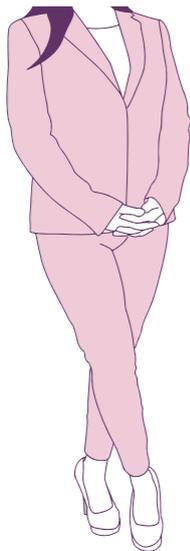
VIIEEL ZU SCHWARZ



**ZU LEGER**



**LENKT ZU SEHR AB**



**ZU SPIEßIG**

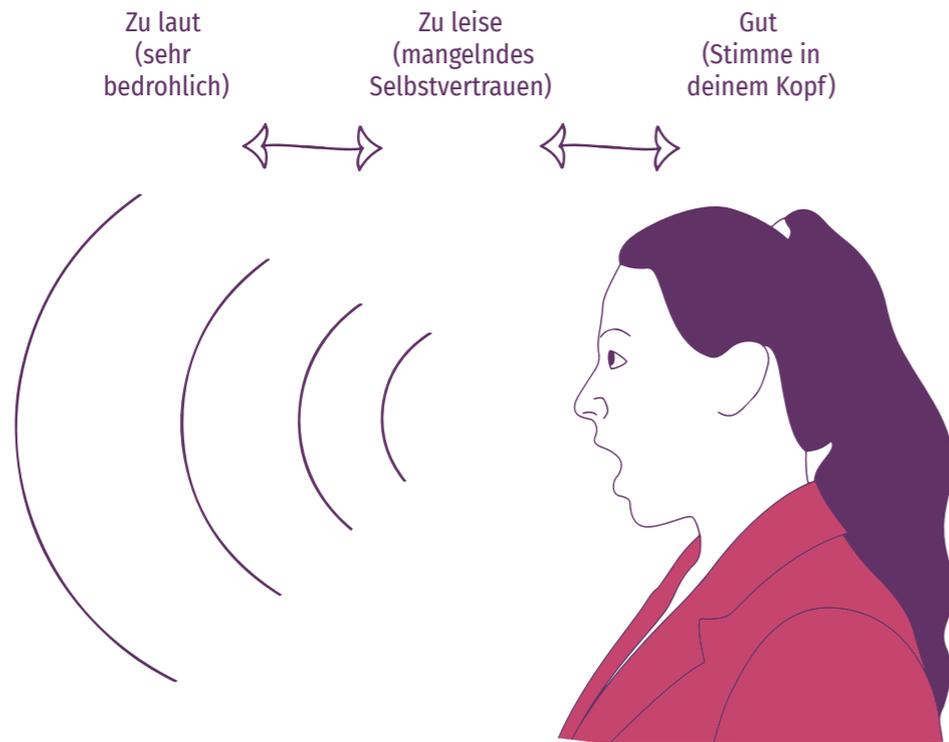
**PERFEKT**

## Was du nicht tragen solltest

Folgende Kleidungsstücke haben bei deinem Bewerbungsgespräch nichts verloren (wenn du den Job haben willst):

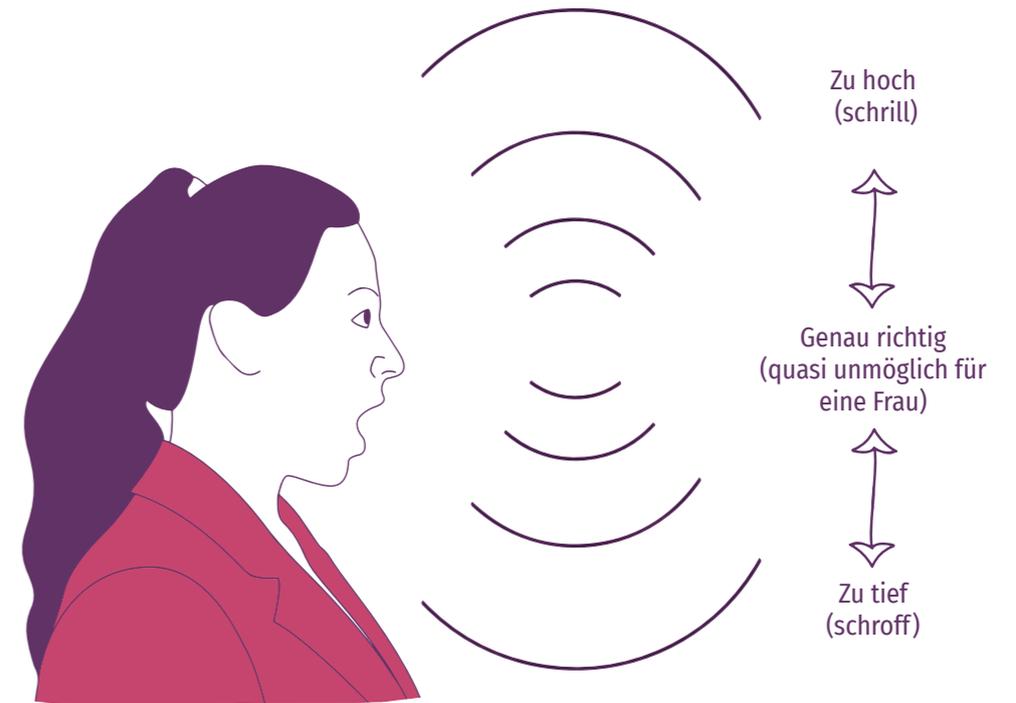
- Durchsichtige Blusen
- Blusen mit V-Ausschnitt
- Blusen mit Rundhalsausschnitt
- Blusen
- Eng anliegende Kleider
- Locker sitzende Kleider
- Kurze Röcke
- Kurze Hosen
- Jeans
- Kurze Jeanshosen
- Leggings
- Jeggings
- Winterparkas
- Blumenmuster
- Wenig schmeichelhafte Streifen oder Gepunktetes
- Knallige Farben
- Dezente Farben
- Sichtbare Tattoos
- Versteckte Tattoos
- Yogahosen
- Enge Hosen
- Overknee-Stiefel
- Kniestrümpfe
- Sandaletten
- Turnschuhe
- Kunstnägel mit Nail Art
- Aktivisten-Shirts
- Band-Shirts
- Pony
- Viele Accessoires
- Gar keine Accessoires
- Hüte
- Schals
- Krawatten
- Trägertops
- Pullis
- Rollkragenpullis
- Legere Hemden
- Anzugshemden

## ⇒ Stimmlautstärke ⇐



Während deines Bewerbungsgesprächs ist es wichtig, leidenschaftlich zu sprechen, aber nicht so laut, dass du dein Gegenüber verschreckst. Ebenso ist es nicht empfehlenswert, zu leise zu sprechen. Du darfst aber jederzeit Selbstgespräche in deinem Kopf führen, vor allem, wenn du dich in den Selbstgesprächen ständig ermahnst, in deinem Bewerbungsgespräch bloß nicht zu viel zu sprechen.

## ⇒ Stimmlage ⇐



Die Stimmlage ist eine Baustelle für uns Frauen. Unsere natürliche Sprechstimme ist entweder schrill und nervtötend oder zu tief und damit nicht weiblich genug. Es erfordert ununterbrochener Übung, um eine Tonlage hinzukriegen, die für Männerohren angenehm ist. Es kann sein, dass wir unser Leben lang üben müssen, weil es diese perfekte Tonlage (noch) gar nicht gibt.

## ⇒ Lorbeeren ernten ⇐

### ARROGANT



Dieses Projekt war dank mir von Anfang bis Ende erfolgreich.

### UNQUALIFIZIERT



Das haben wir als Team ganz toll gemeistert.

Du musst aufpassen, wenn du über deine Erfolge sprichst, denn es ist ein schmaler Grat zwischen Selbstlob und selbstlos. Wenn du deine Leistungen nicht ins rechte Licht rückst, kommst du unqualifiziert rüber. Wenn du dich zu sehr feierst, wirkst du arrogant. Viel Erfolg dabei.

## ⇒ Verhandeln ⇐

### EINSCHÜCHTERND



Können wir über mein Gehalt sprechen?

### SCHÜCHTERN



Das Angebot klingt super. Nehme ich.

Nimm niemals einen Job an, ohne vorher dein Gehalt zu verhandeln. Beim Verhandeln musst du allerdings aufpassen, dass du nicht zu fordernd wirkst. Wenn du aber nicht verhandelst, denkt man von dir, dass du kein Selbstwertgefühl hast. Sprich offen mit deinem zukünftigen Arbeitgeber. Frag ihn (es ist wahrscheinlich ein Mann, machen wir uns nichts vor), was er in deiner Situation machen würde. Oder lass es lieber. Es ist sowieso eine Lose-lose-Situation.

## Fazit

Wenn du auf Jobsuche bist, können meine widersprüchlichen Tipps extrem verwirrend sein, was häufig zu einem Gefühl der Ohnmacht führt. Du darfst dich aber nicht ohnmächtig fühlen, denn du bist eine starke und mächtige Frau, die ihre berufliche Entwicklung selbst in der Hand hat. Aber bitte nicht zu stark und mächtig überkommen, denn sonst stehst du unter Umständen am Ende mit leeren Händen da.

Lass einfach alles seinen ganz natürlichen Gang gehen. Ignoriere die Ratsschläge, folge ihnen aber auch, und ganz besonders: Denke eigenständig! Es gilt, die perfekte Balance zu finden, die es gar nicht gibt.

### ÜBUNG: ERWARTUNGSMANAGEMENT

Ich frage mich ganz oft: Wie kann ich die Erwartungen an meine Karriere so niedrig wie möglich halten, um nicht enttäuscht zu werden? Diese Übung ist genau dafür gedacht. Überleg dir, was du für dein Leben, deine Karriere und deine Familie erreichen willst. Überleg dir anschließend, wie sich diese Wünsche runterschrauben lassen, sodass du deutlich geringere Erwartungen hast.

## NIEDRIGE ERWARTUNGEN

### AKTIONSPLAN

MEIN TRAUM	MEINE ANGEPASSTE ERWARTUNG
FAMILIE	
Ein Ehemann, der mich unterstützt, und ein bis zwei Kinder	Genug Geld, um rechtzeitig meine Eizellen einfrieren zu lassen
LEBEN	
KARRIERE	

MACHST  
*Du dir viel*  
**ZU VIELE**  
**GEDANKEN?**  
*Oder nicht genug?*

KAPITEL 2: KOMMUNIKATION

**Wie du wie ein Mann  
sprichst, aber trotzdem  
als Frau wahrgenommen  
wirst.**

In einem männerdominierten Arbeitsumfeld sollten Frauen versuchen, Teil des Chauvi-Clubs zu werden. Dafür musst du dich mehr wie ein Mann benehmen und weniger wie eine Frau.

Leider kommt es (oft) vor, dass, obwohl eine Frau genau das Gleiche sagt wie ein Mann, es bei ihr ganz anders interpretiert wird. Das kann einen schon mal zum Heulen bringen (was dann bei Männern als sensibel gilt und bei Frauen als hysterisch).

Hier sind ein paar Sätze, die du als berufstätige Frau um jeden Preis vermeiden solltest.

Dein Dokument muss überarbeitet werden.

Lasst uns das noch mal neu durchdenken und einen anderen Ansatz ausprobieren.



**HILFSBEREIT**

**SCHROFF**

**NOTBREMSE**

**STÖRENDE  
UNTERBRECHUNG**

Sorry, aber das geht gar nicht!



LEIDENSCHAFTLICH



EMOTIONAL

Ich denke, ich bin am besten geeignet,  
um dieses Projekt zu leiten.

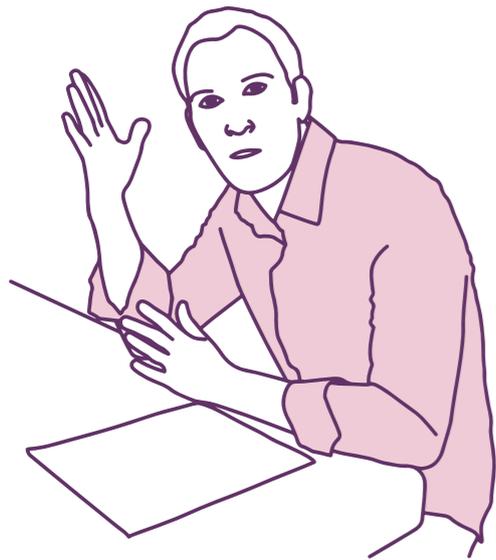


SELBSTBEWUSST



ARROGANT

Ich brauche mehr Zeit dafür.



**GRÜNDLICH**



**LANGSAM**

Ich habe vier Kinder.



**BRAUCHT EINE  
BEFÖRDERUNG, DAMIT ER  
SICH UM SEINE FAMILIE  
KÜMMERN KANN**



**KANN NICHT  
BEFÖRDERT WERDEN,  
MUSS SICH UM IHRE  
FAMILIE KÜMMERN**

Kann ich morgen meine Tochter mit zur Arbeit bringen?



FAMILIENMENSCH



UNORGANISIERT

Ich bin gerade total zu.  
Können wir später sprechen?

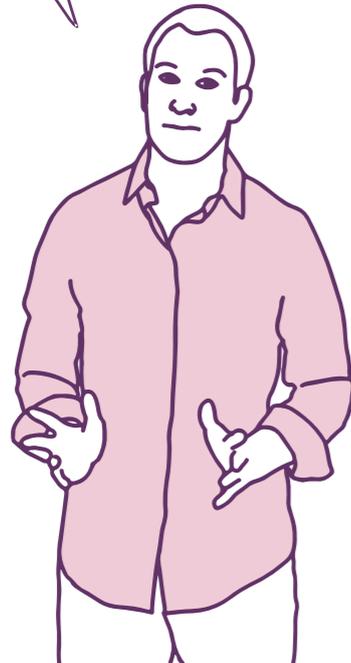


KONZENTRIERT



ZICKIG

Ich hab einfach keine Zeit,  
um irgendwelche Geburtstags-  
partys zu organisieren.



**VIEL ZU TUN**



**NICHT TEAMFÄHIG**

Ich möchte eine Gehaltserhöhung.



**IST EHRGEIZIG**



**FÜR WEN HÄLT  
DIE SICH?**

Sorry, ich hab das wirklich verbockt.

Ich habe diesbezüglich meine Meinung geändert.



HAT EINE ZWEITE  
CHANCE VERDIENT

SOLLTE SICH  
SCHLEUNIGST EINEN  
NEUEN JOB SUCHEN

UMSICHTIG

SPRUNGHAF

## Fazit

Wie andere Menschen deine Worte interpretieren, ist ihr Problem. Aber es ist auch dein Problem, weil es auf der Karriereleiter eigentlich nur um Soft Skills geht. Wir Frauen müssen allerdings aufpassen, dass unsere Soft Skills nicht zu soft sind. Denn: Auf unsere harten Skills können und dürfen wir uns nicht verlassen.

Was will ich damit sagen? Ach, keine Ahnung. Ich dreh mich eigentlich nur im Kreis, was aber in Ordnung geht, weil ich das in einer sehr soften Tonlage mache.

### ÜBUNG: DER TON MACHT DIE MUSIK!

Tone Policing ist eine hinterhältige Taktik, bei der Leute komplett ignorieren, was du gerade gesagt hast, indem sie sich über den Tonfall deiner Aussage aufregen. Da du als Frau früher oder später sowieso damit konfrontiert sein wirst, lernst du am besten jetzt gleich, deinen Tonfall unter Kontrolle zu halten, damit andere dich dafür nicht kritisieren müssen. Übe auf dem folgenden Arbeitsblatt, deiner Aussage den richtigen Tonfall zuzuordnen.

## DER TON MACHT DIE MUSIK!

### ARBEITSBLATT

Eine Frage stellen	Flüsternd
Eine Präsentation halten	Monoton
Sagen, dass du dich verspätet	Singsang
Sich beschweren	Schrill
Deine Meinung kundtun	Entschuldigend
Missbilligung äußern	Sinnlich
Feedback geben	Witzig
Sich entschuldigen	Ersterbend
Ein Vorstellungsgespräch führen	Ängstlich
Ein Meeting leiten	Schweigend
Anweisungen geben	Scheu
Einen Prozess infrage stellen	Unentschlossen
Um eine Gehaltserhöhung bitten	Schwach
Um eine Beförderung bitten	Haspelnd
Früher gehen	Zuckersüß

**Ende der Leseprobe, für vollständige Fahnen bitte kontaktieren:**

**[presse@mentor-verlag.de](mailto:presse@mentor-verlag.de)**

**0172 58023570  
(Philipp Scharff, Gründer)**

## Sarah Cooper



### AUTORIN

Sarah Cooper ist Schriftstellerin, Comedian, Rednerin und Bestsellerautorin. Sie begann ihre Comedy-Karriere, als sie für Unternehmen wie Yahoo und Google als UX-Designerin arbeitete – dort wurde sie nicht nur mit kostenlosem Mittagessen versorgt, sondern vor allem mit jeder Menge Material für ihre satirischen Betrachtungen zur modernen Arbeitswelt. Sarah ist die Erfinderin des Blogs [TheCooperReview.com](http://TheCooperReview.com), der mehr als 100 000 Leser pro Monat anzieht. Ihre Lippensynchronisation von Donald Trump machte sie zum Internetstar, wodurch sie kürzlich sogar ihre eigene Netflix-Show erhielt. Sarah lebt in New York City mit einem Typen namens Jeff.





## Anna Dushime



### ÜBERSETZERIN

Anna Dushime ist in Ruanda geboren, in Großbritannien zur Schule gegangen, hat im Ruhrgebiet Abitur gemacht und in den Niederlanden studiert. Danach verschlug es sie nach Berlin, wo Stationen bei ResearchGate und BuzzFeed folgten. Seit September 2019 ist sie Redaktionsleiterin bei der Berliner Produktionsfirma Steinberger Silberstein, die u. a. „Browser Ballett“ und „Aurel“ für funk, ARD und ZDF produziert. Sie ist leidenschaftliche Podcasterin (hart unfair, 1000 erste Dates, Notaufnahme u. v. m.) und beschäftigt sich darin mit den Themen Politik, Popkultur, Dating und Diversität. Ihre taz-Kolumne „Bei aller Liebe“ erscheint alle zwei Wochen.

Aus Verantwortung für die Umwelt haben wir uns zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet.

Wenn ihr Lust habt, noch mehr über unseren Verlag zu erfahren, dann folgt uns doch einfach auf Instagram: @mentorverlag  
Wir freuen uns!

Du hast Fragen, Ideen oder Anregungen?  
Melde dich per E-Mail bei uns:  
service@mentor-verlag.de

ISBN: 978-3-948230-17-3  
1. Ausgabe, 1. Auflage, März 2021  
© 2021 Mentor Verlag Berlin  
Gedruckt in Europa (BALTO print, Litauen)  
auf FSC-Papier

Text: Sarah Cooper  
Designerin/Art-Direktorin: Diane Marsh  
Cover-Design (u. a.): Dina Rodriguez  
Cover-Illustration basiert auf einem Foto von: Scott R. Kline  
Übersetzung: Anna Dushime  
Lektorat: Dr. Simone Bischoff  
Art-Direktorin der dt. Ausgabe: jungrad.design (Katharina Konrad)  
Original-ISBN: 978-1-4494-7607-6



„Augenöffnend, brillant und witzig.“  
**Pia Schumacher, Ärztin Charité Berlin**



„Sarah Cooper – großartige Feministin und Ikone der Satire – gelingt es mit unfassbarem Humor, die Absurdität gesellschaftlicher Erwartungen an Frauen in Worte zu fassen. Auf dass wir diese absurden Ansprüche und Erwartungen hinter uns lassen, das Patriarchat ein für alle Mal stürzen und gemeinsam ein System schaffen, das Erfolg für alle redefiniert!“

**Kristina Lunz, Mitbegründerin des Centre  
for Feminist Foreign Policy**



„Ich bin nur durch das Inhaltsverzeichnis gekommen.  
Es tat einfach zu sehr weh.“

**Ein Mann**





„Dieses Buch ist leider sehr lustig.“

**Johanna Adorján, Autorin und Journalistin**



„Selten gehen Frust und Witz so gut einher wie in diesem Buch. Sarah Cooper beherrscht die Kunst, schmerzliche Wahrheiten unglaublich witzig darzustellen.“

**Alice Hasters, Bestsellerautorin**



„Ein Buch, das mich sowohl zum Lachen als auch zum Nachdenken gebracht hat. Sarah Cooper ist eine Punktlandung gelungen.“

**Sawsan Chebli, Politikerin**



„Schon lange nicht mehr so sehr über etwas so Trauriges gelacht. Danke, Sarah Cooper!“

**Emilia von Senger, Buchhandlung She said**



„Extrem unterhaltsam entlarvt Sarah Cooper die doppelten Standards, die für Männer und Frauen im Berufsleben gelten – das ist augenzwinkernde Volksbildung und ein großes Vergnügen zugleich. Ich möchte, dass so viele Menschen wie möglich dieses Buch lesen.“

**Dr. Wiebke Ankersen, Geschäftsführerin AllBright Stiftung**



[www.mentor-verlag.de](http://www.mentor-verlag.de)

**ISBN 978-3-948230-17-3**

