

Inhaltsverzeichnis

Ein paar Worte vorweg 9

Als Frau geboren: Mythen und Archetypen 15

1. Lilith und Eva – das Frauenbild der Bibel 17

2. Weibliche Erfolgsstrategien aus der griechischen Mythologie 22

Das Prinzip des weiblichen Urvertrauens – die Muttergöttin Gaia 23

Die Lehre von C. G. Jung – ein Instrument zur Typologisierung im Überblick 27

Das weibliche Mythenrad und seine Übertragung in die Moderne 30

Die Kraft der Medea 31

Die Verführungskraft der Circe 38

Die Magie der Aphrodite 42

Die kreativ-emotionale Stärke der Muse 45

Die bedingungslose Liebesfähigkeit der Psyche 48

Die Ordnung und Struktur der Artemis 52

Die Weisheit und Kühnheit der Pallas Athene 55

Die unbezwingbare Stärke der Amazone 58

Zur Frau erzogen: Mütter und Väter 63

3. Muster, die unser Leben prägen 65

Warum Aphrodite nicht treu ist, Pallas Athene keine Beziehung braucht und Grundängste unser Leben formen 67

Die Angst vor Selbsthingabe, erlebt als Ich-Verlust und Abhängigkeit **70**

Die Angst vor Selbstwerdung, erlebt als Ungeborgenheit und Isolation **77**

Die Angst vor Beständigkeit, erlebt als Endgültigkeit und Unfreiheit **82**

Die Angst vor Wandel, erlebt als Vergänglichkeit und Unsicherheit **87**

Vier Frauen auf der Suche nach dem Glück – 1. Teil **91**

Analyse der Muster **102**

Alex – die entschlossene Medea mit dem Talent, aus jeder Begegnung ein Melodram zu machen **103**

Eva – die abhängige Psyche, unfähig, ihr Leben selbst zu bestimmen **112**

Pat – die kriegerische Amazone mit der Diplomatie eines Krokodils **115**

Süße Rosalie – unbedarft, aber begabt zur Lebensinszenierung **117**

Die Frau, die Sie sein wollen: Entscheidung zum selbstbestimmten Erfolg **121**

4. Reflexion und Durchbrechung von Mustern **123**

Vier Frauen auf der Suche nach dem Glück – 2. Teil **123**

Analyse der Musterdurchbrechung **136**

Die neue Eva – liebende Psyche mit der Kraft der Pallas Athene, selbstbestimmt zu handeln **136**

Die neue Pat – kluge Pallas Athene mit der Fähigkeit, die Menschen zu nehmen, wie sie sind **138**

Die neue Alex – entschlossene Medea mit der Leichtigkeit der Circe, zu leben und zu lieben **139**

Die erwachsene Rosalie – mit der Liebesfähigkeit der Psyche und der Musengabe, Tiefe in ihr Leben zu bringen **143**

5. Auf den richtigen Standpunkt kommt es an – das Positionierungsmodell **146**

Ihre »Marke Frau« **148**

Die Heilige und die Hure **149**

Die Rebellin und die Angepasste **160**

Die Realistin und die Romantikerin	166
Die Optimistin und die Pessimistin	172
Die Melancholikerin und die Heitere	175
Die Hedonistin und die Tugendsame	176
Die Idealistin und die Pragmatikerin	178
Die Sinnliche und die Rationale	181
Die Emotionale und die Kognitive	182

Als Frau selbstbewusst leben: Lebens- und Karriereplanung 193

6. Positionierung mit dem Mythenrad 195

Eine berufliche und private Identität finden mit Psyche	195
Zielfindungsstrategien mit Pallas Athene	199
Werte und Überzeugungen für ein erfolgreiches Leben mit Circe	203
Aneignen von Fähigkeiten und Kenntnissen mit den Amazonen	214
Verhaltensregeln in der Berufswelt mit Aphrodite	216
Zeitmanagement mit Artemis	224
Kreativitätsstrategien mit den Musen	228
Kampfstrategien für den Notfall mit Medea	234

Schlusswort 238

Literaturverzeichnis 241

Stichwortverzeichnis 244

Über die Autorin 248