

INHALT

| | | |
|-----|---|----|
| I | AM ENDE DER SCHONZEIT: NICHT DER MANN, DIE ZEIT IST DER JÄGER | 11 |
| | Die Frau, das unbekannte Wesen: Ein Mythos verliert seine Kraft | 13 |
| | Objekt- oder Subjektfrau – Die Schönheitsfalle | 18 |
| | Wenn schöne Frauen klug werden: Der Käfig ist offen . . | 29 |
| | Spätentwickler unter sich: Wie ER und SIE einander entdecken | 35 |
| II | SCHWIERIGKEITEN AUF DEM WEG IN DIE ALPHAZONE | 43 |
| | Wenn Privilegien zu Lastern werden | 45 |
| | Geheimnisse nicht bewegen, sondern bewahren | 54 |
| | Never give up your power! | 59 |
| III | ABSCHIED VON DEN LOSER-STRATEGIEN | 65 |
| | Das Aus für die Spiele der Spielverderberin | 67 |
| | Alphastrategien – Abschiede und Landgewinn | 73 |
| IV | DIE NEUE QUALITÄT DES WETTBEWERBS: MEHR OPTIONEN FÜR SIE UND IHN | 83 |
| | Frauen konkurrieren anders – Männer endlich auch! . . . | 85 |
| | Solitär ohne Rudel: Wenn die Alphawölfin nicht mehr einsam ist | 93 |

| | | |
|------|---|-----|
| V | DIE BOTSCHAFT DER ALPHAFRAUEN | 99 |
| | Das Aus für Sonderkonditionen: Neue Kopfprogramme für SIE und IHN | 101 |
| | Alphafrauen im Männerland | 112 |
| | Auch Alphantiere altern: Wie Männer und Frauen einander ähnlicher werden | 120 |
| VI | MINDSETS FÜR MÄCHTIGE: | |
| | BRAINFOOD FÜR ALPHAFRAUEN | 131 |
| | <i>Power dressing</i> : Die Kleider der Macht | 133 |
| | Gebärdensprache der Macht | 148 |
| VII | WIE AUS LOSERN WINNER WERDEN: DIE MACHT DER ALTEN MINDSETS BRECHEN | 161 |
| | Bildersturm mit ungeahnten Folgen: | |
| | Frauen im Spitzensport | 163 |
| | Mutlose Knaben und die Töchter der Revolution | 175 |
| VIII | PILOTEN UND PASSAGIERE DES WANDELS | 185 |
| | Neue Männer: Keine Lust mehr auf Härte | 187 |
| | Unvollendete Männer im Gegenwind | 197 |
| IX | MÄNNERGHETTO IN EINER WEIBLICHEN WELT | 205 |
| | Die Männerbilder der Männer – Traum und Wirklichkeit | 207 |
| | Das Comeback der Männer | 222 |
| X | EIN NEUES SPIEL | 231 |
| | Alphazeit: Zeit für Kinder – Die geflohenen Mütter kehren zurück | 233 |
| | Feiert den Unterschied! | 240 |

| | |
|---|-----|
| BILANZ – DAS ENDE DER SCHONZEIT | 253 |
| Die Rückkehr der Alphafrauen in die Geschichte | 255 |
| | |
| HOHE SCHULE FÜR ALPHAFRAUEN – UND SOLCHE, DIE ES WERDEN WOLLEN | 263 |
| | |
| Dank | 265 |
| Bildnachweis | 267 |
| Register | 269 |