

Eine
FRAU
Ein **BUCH**



GOLDMANN

Buch

Frauen pflegen andere Vorlieben und Interessen als Männer und nicht nur das: Zwei Frauen in einem Raum können durchaus drei verschiedene Meinungen hervorbringen. Deshalb richtet sich dieses Buch an die neugierige und faktverliebte Frau. An die, die wissen möchte, wie man an der Börse spekuliert und einen Striptease tanzt, ohne peinlich zu wirken. An die, die sich fragt, wie sie einen Heiratsantrag ablehnt oder Sterneköchin wird. Und an die, die zumindest theoretisch durchspielen will, wie man als Frau den Ironman macht, einen LKW einparkt, seine Memoiren verfasst, oder sich heiligsprechen lässt. Dieses Buch verrät mehr Geheimnisse als die beste Freundin, kümmert sich wie eine Mutter, durchschaut die Rivalin, überzeugt die Chefin, treibt an wie ein Personal Trainer, erstaunt die Anwältin und lästert wie der schwule Freund. Selbst auf die Frage, in welche Handtasche sie dieses Buch stecken soll, wird jede Frau hier eine Antwort finden.

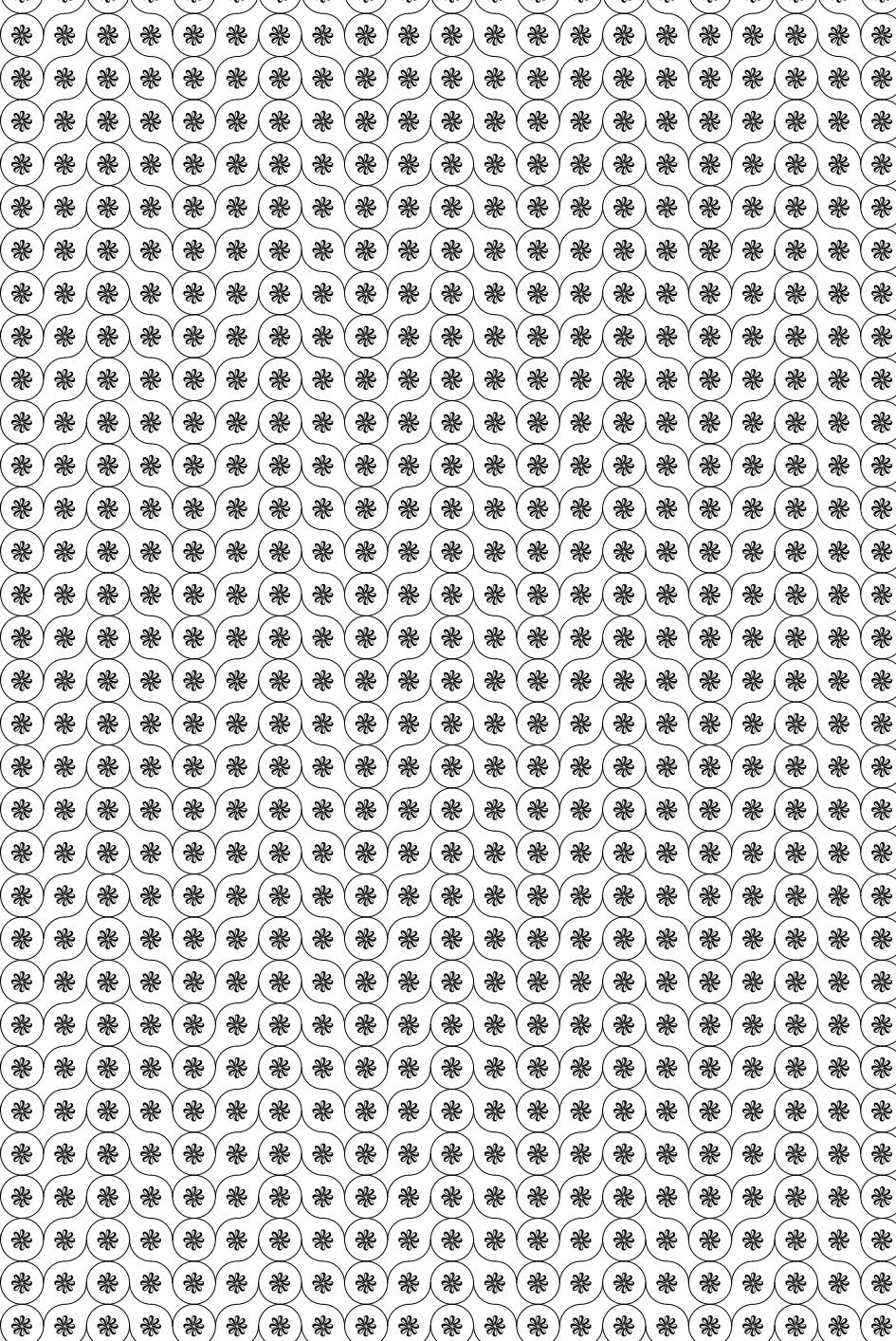
Autorinnen

Heike Blümner ist Journalistin, Gründerin der PR-Agentur »flora&fauna media« sowie Autorin mehrerer Bücher. **Jacqueline Thomae** arbeitet als Journalistin und Fernsehautorin. Außerdem schreibt sie Erzählungen und Romane.

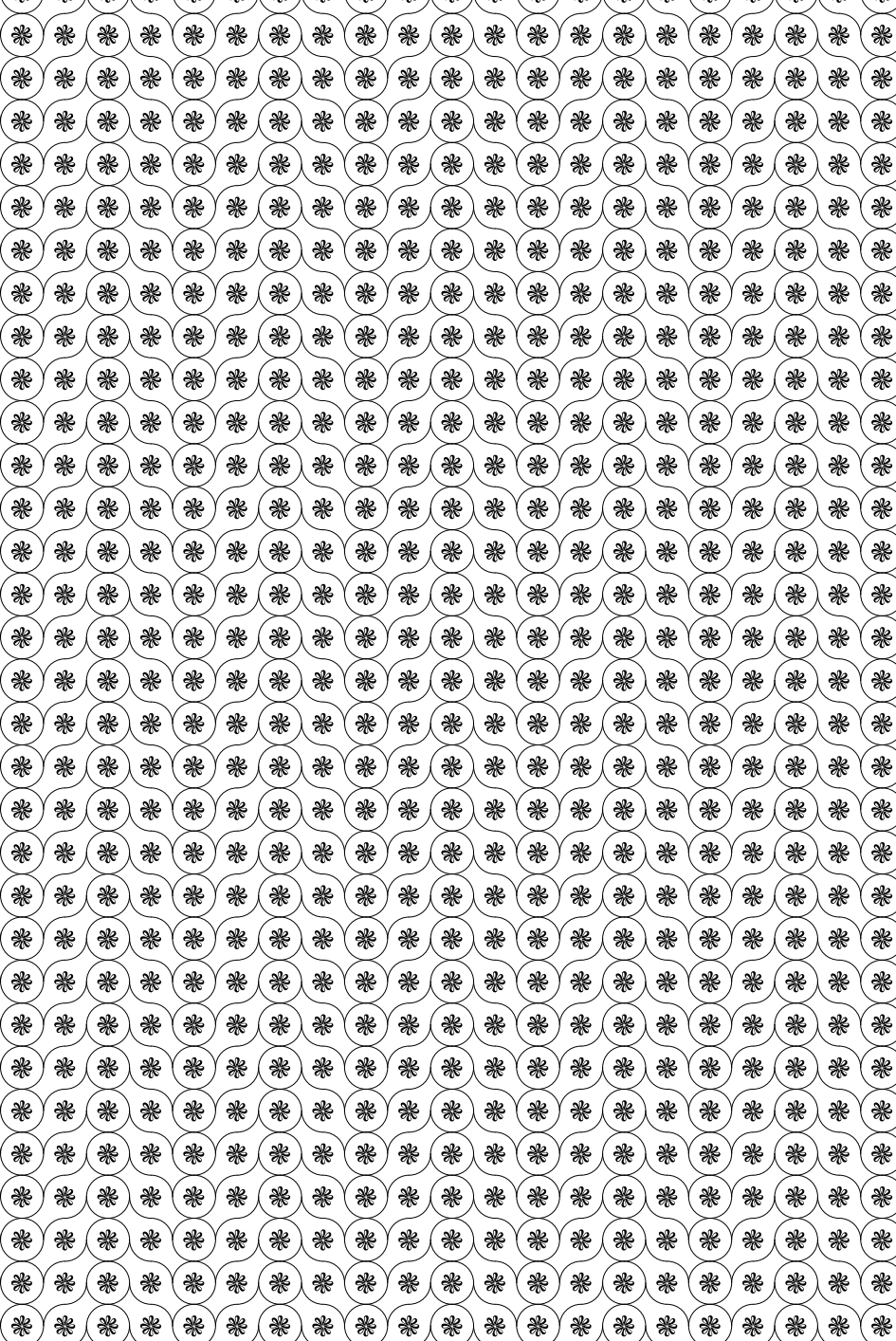
Eine
FRAU
Ein **BUCH**

Heike Blümner
Jacqueline Thomae

GOLDMANN



Für Erna, Stella und Mimi



INHALT

VORWORT • SEITE 011

DIE FRAU AM START • SEITE 015 001 Mädchen werden 002 Überall reinkommen
003 Kraulen können 004 Starthilfe geben 005 Kickstarten 006 Den Ironman machen 007 Einen
Businessplan schreiben 008 Glückliche losfliegen 009 Neustart: Umziehen

DIE FRAU ZUHAUSE • SEITE 043 010 Eine Party organisieren 011 Die Hand-
werker haben 012 Eine Lampe anbringen 013 Kräuter pflanzen 014 Kabel und Stecker kennen
015 Möbelpolitur selbstgemacht 016 Die perfekte Nudel 017 Köstliches Sugo von Cornelia
Poletto 018 Den einfachsten Pullover stricken 019 Gelassen mit Spinnen umgehen 020 Flecken
entfernen 021 Wochenbettsuppe

DIE FRAU UND DIE TECHNIK • SEITE 073 022 Platten auflegen 023 Einen
Reifen wechseln 024 Erfolgreich aussteigen 025 Orgasmus • leicht gemacht 026 Einen LKW
einparken 027 Einen Knopf annähen 028 Werfen 029 Kommunizieren ohne zu reden 030 Auf
Kommando heulen 031 Ein Loch stopfen

DIE FRAU MIT MANN • SEITE 097 032 Männern Komplimente machen 033 Mit
einem Nichttänzer tanzen 034 Einen Striptease tanzen 035 Einem Mann einen Heiratsantrag
machen 036 Einen Heiratsantrag ablehnen 037 Braut sein 038 Notfallhaarschnitt für den
Mann 039 Auf änderbare Kleinigkeiten hinweisen 040 Herausfinden, ob er eine Geliebte hat
041 Eine Ehe annullieren lassen

DIE FRAU OHNE MANN • SEITE 121 042 Zehn Songs, die die Trennung er-
leichtern 043 Einen Ring vom Finger abbekommen 044 Erfolgreich flirten 045 Erkennen, ob
ein Mann schwul ist oder nicht 046 Der souveräne One-Night-Stand 047 Gezielt einen Mann
suchen

DIE FRAU UND DIE KARRIERE • SEITE 139 048 Einen Vortrag halten 049 Vom
Teleprompter ablesen 050 Eine Boutique eröffnen 051 Spitzenköchin werden 052 Soldat werden
053 Eine Führungsposition einnehmen 054 Einen Kater kaschieren 055 Karrieremutter werden
056 Eine Greencard bekommen

DIE FRAU UND DER KONSUM • SEITE 179 057 Aktien kaufen 058 Einen Hut tragen 059 Die richtige Sonnenbrille aufsetzen 060 Leder • Die zweite Haut 061 Einen passenden BH finden 062 Ein Parfum kaufen 063 Diamanten erkennen 064 Gefälschte Designerware erkennen 065 Ein Tuch falten

DIE FRAU IM SPIEGEL • SEITE 217 066 Auf Fotos gut aussehen 067 Die Gurkenmaske • Der Klassiker 068 Ein Bad nehmen 069 Die Nägel polieren 070 Weder over- noch underdressed sein 071 Schminken • schlecht gemacht 072 Mit dem Friseur reden 073 Haare färben 074 Haare untenrum loswerden 075 Absurde Diäten 076 Etwas nachhelfen mit Botox&Co

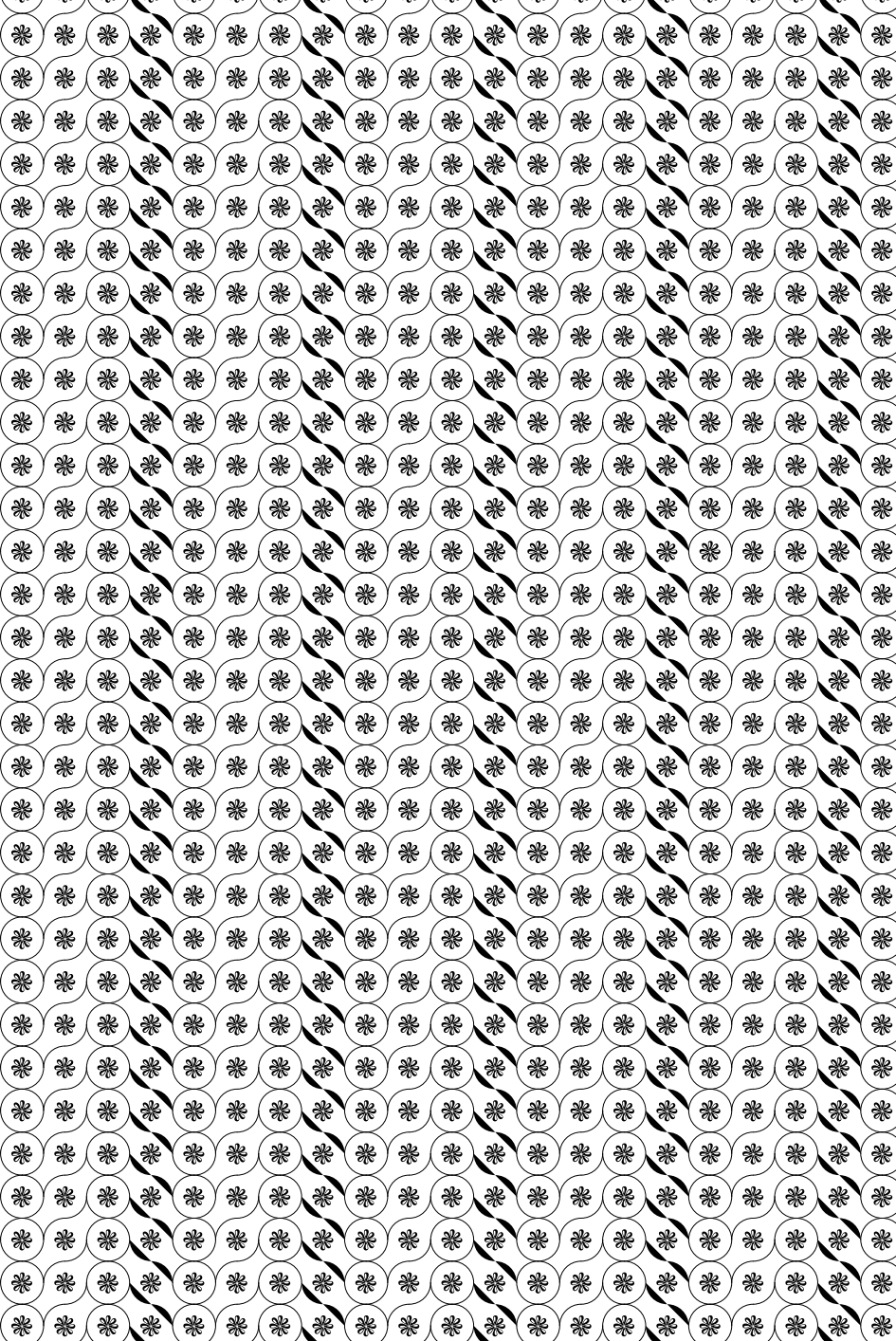
DIE FRAU IN DER KRISE • SEITE 247 077 Humor vortäuschen 078 Menstruationsbeschwerden loswerden 079 Stutenbissigkeit aus Sicht des Veterinärs 080 Endlich kochen können 081 Käse als Ausweg 082 Kleidergrößen relativ gesehen 083 Dringend auf die Toilette müssen 084 Einen Burnout erkennen und behandeln 085 Einen Angriff abwehren 086 Torchlusspanik vermeiden 087 Serviceteil: Fruchtbarkeitsgöttinnen

DIE FRAU UND DIE KULTUR • SEITE 291 088 35 Filme für die Frau 089 Schaumweinkennerin werden 090 Das Pferd einmal anders betrachtet 091 Ein amerikanisches Date absolvieren 092 Richtig Salat essen 093 25 Bücher für die Frau 094 Kunst kaufen 095 14 Maß Bier tragen 096 In den Iran reisen 097 Wasser auf dem Kopf transportieren 098 Im Lotussitz sitzen 099 Richtig Wodka trinken 100 15 Alben für die Frau

DIE FRAU IN DER GESELLSCHAFT • SEITE 337 101 Gleichberechtigt werden 102 Gut schenken 103 Vorstellen und vorgestellt werden 104 Gutes tun 105 Duzen oder siezen 106 Kondolieren 107 Paten auswählen 108 Kinder aufklären 109 Tee trinken 110 Lästern 111 Eine gute Figur bei den Oscars machen

DIE FRAU UND DAS ALTER • SEITE 375 112 Memoiren schreiben 113 Schwiegermutter sein 114 Silber putzen 115 Sex haben 116 Model werden 117 Im Alter studieren 118 Alt werden wie Queen Mum 119 Gutes hinterlassen 120 Heiliggesprochen werden

DANK • SEITE 403



VORWORT

Dieses Buch richtet sich nicht an eine spezielle Frau, aber an eine besondere. Und das sind Sie hoffentlich. Wenn Sie ein Mann sind, freuen wir uns natürlich auch, denn Männer, die sich Bücher kaufen und für Frauen interessieren, sind etwas Wunderbares. Und wenn Du ein Kind bist, schau dir die Bilder an und warte mit manchen Kapiteln lieber noch ein paar Jahre.

Aber zurück zu den Frauen: Es ist nicht immer leicht, eine von ihnen zu sein. Sehr oft ist Frausein allerdings das Beste, was einem passieren kann, und eine Herausforderung ist es allemal. Offenbar eine solche Herausforderung, dass es unzählige Bücher gibt, die Frauen erzählen, was sie wissen und können müssen und was für sie ausschlaggebend sein sollte: Hausfrauen-, Ehe-, Kinder-, Karriere-, Psycho- und Wie-kriege-ich-einen-Mann-Ratgeber – das Angebot ist riesig. Die Nachfrage aber offensichtlich auch. Denn: Sind nicht Frauen diejenigen, die am liebsten alles wissen würden und die niemals genug kriegen, vor allem dann nicht, wenn es um wirklich brauchbare Informationen geht? Ja, lautete unsere Antwort, also her mit einem neuen Buch. Aber diesmal bitte von uns.

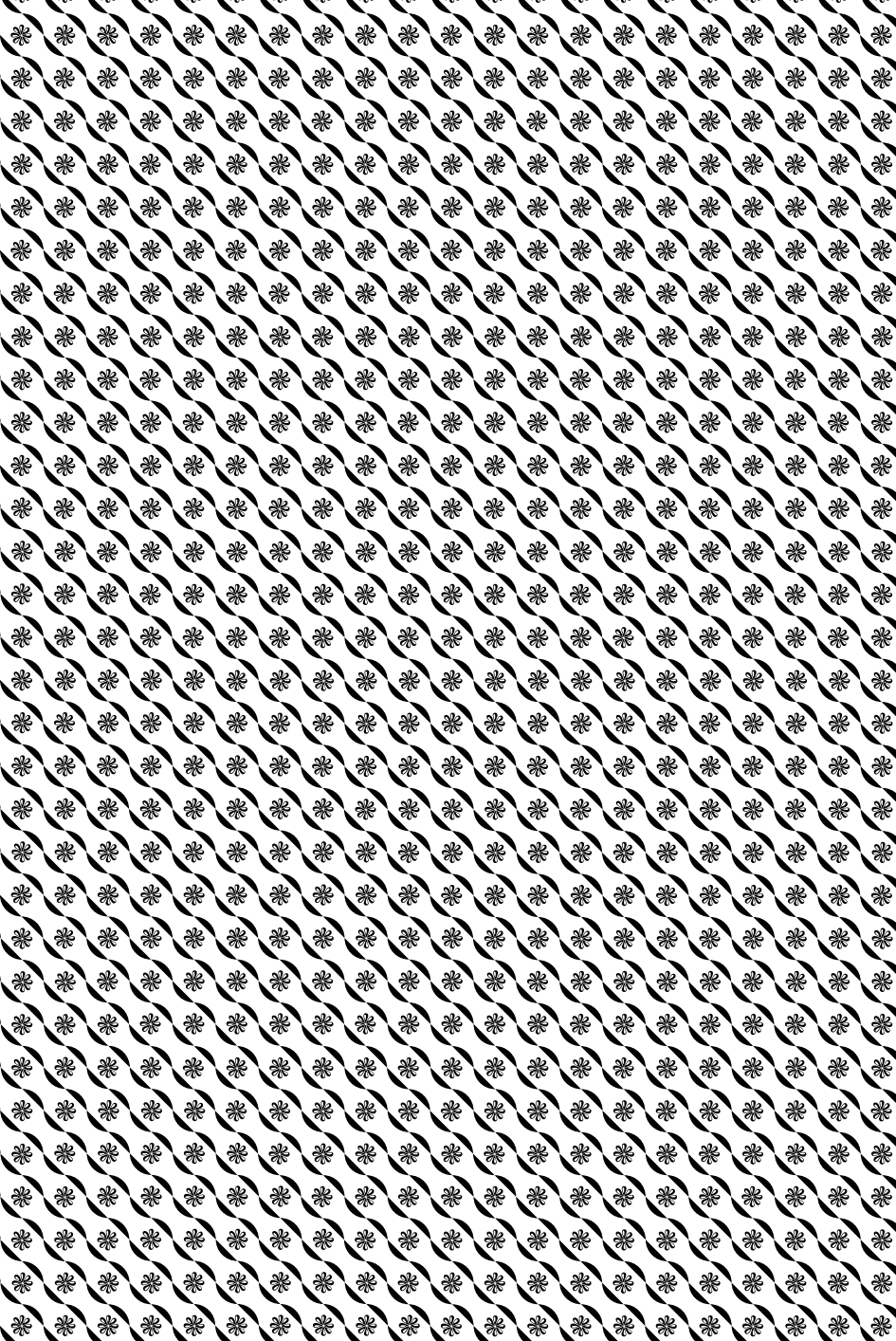
Den Anspruch, der Frau jetzt einmal alles in nur einem Buch zu erzählen, haben wir natürlich zu keiner Zeit gehabt. Erstens, weil wir Realistinnen sind, und zweitens, weil sich sehr viele sehr unterschiedliche Frauen für die verschiedensten Dinge interessieren. Wir haben uns den Themen zugewandt, an denen man unserer Meinung nach als Frau nur schwer vorbeikommt und sagen Ihnen gleich vorab: Dieses Buch ist mit viel mehr subjektiver als vermeintlich objektiver Verve geschrieben, und das mit voller Absicht.

Was die von uns angesprochenen Frauen eint, ist Neugier, Selbstironie und eine gewisse Grundflexibilität: Wenn Sie denken, dass die Emanzipation der Frau auf dem Spiel steht, wenn man sich eine tolle, selbstgemachte Möbelpolitur mixt, dann ist dieses Buch nichts für Sie. Wenn Sie es unschicklich finden, über garantierte Orgasmen zu forschen, dann auch. Wenn Sie glauben, dass Frauen von Natur aus kochen können, sind Sie hier an der falschen Adresse, und wenn Sie meinen, dass Kochrezepte nur für Heimchen am Herd interessant sind, ebenfalls. Außerdem wissen wir, und Sie natürlich

auch, dass der Mann in den Männerkapiteln ebenso durch eine Partnerin ersetzt werden kann, und dass auch dann die Freuden und Probleme, die eine Partnerschaft so mit sich bringt, oft dieselben bleiben.

Dies ist ein Buch für eine Frau, die sehr aktiv durchs Leben geht und die sehr viele Dinge kann, kennt, tut, lernt, manchmal auch nicht tut, dann aber darüber lacht – kurz, die wir mögen. Hätten wir diese vielschichtige und sympathische Adressatin nicht gefunden, gäbe es dieses Buch nicht. Hätten wir unsere Expertinnen und Experten nicht gehabt, gäbe es dieses Buch ebenfalls nicht. Ihnen und den vielen inspirierenden und mitdenkenden Leuten in unserem Umfeld gebührt unser Dank. Dass wir beim Recherchieren und beim Schreiben viel gelernt und auch sehr viel gelacht haben, merkt man diesem Buch hoffentlich an. Wir wünschen uns, dass es Ihnen beim Lesen genauso geht.

Heike Blümner & Jacqueline Thomae



DIE FRAU AM START

Der Gedanke mag Ihnen nicht gefallen, aber ob Sie ein Mädchen werden oder nicht, liegt einzig und allein an einem Mann, nämlich Ihrem Vater in spe beziehungsweise an seinem Sperma. Die Sache ist nämlich so: Das Geschlecht des Kindes wird durch die Geschlechtschromosomen der Eltern bestimmt. Es gibt nur zwei unterschiedliche Chromosomen, das X- und das Y-Chromosom und jeder Mensch trägt insgesamt zwei davon in sich. Mädchen haben zwei X- Chromosomen und Jungs ein X- und ein Y- Chromosom. Die Eizelle der Mutter, aus der das Baby entsteht, trägt immer ein X-Chromosom in sich.



*Lassen Sie sich kein
X- für ein Y-Chromosom
vormachen.*



Spermien verfügen in ihrem Kern entweder über ein X- oder über ein Y-Chromosom. Je nachdem, welches Spermium das Rennen macht, kommt dabei ein Mädchen (XX) oder ein Junge (XY) heraus. Die Frage, ob durch bestimmte Maßnahmen vor und während der Zeugung Einfluss auf das Geschlecht eines Kindes genommen werden kann, treibt seit Menschengedenken Eltern, Forscher und Ärzte um. Auch wenn Ihr Wunsch, lieber Mädchen als Junge werden zu wollen, absolut nachvollziehbar ist, so muss leider doch gesagt werden, dass es keinen garantierten Trick gibt, wie Sie diesen erstrebenswerten Zustand erreichen, beziehungsweise, was Ihre Eltern dafür tun können. Die Welt der Wissenschaft sagt mehrheitlich, dass eine hundertprozentige Einflussnahme auf das Geschlecht nicht möglich ist. Allerdings wurden in jüngster Zeit bei verschiedenen Untersuchungen zumindest Faktoren gefunden, die dazu führten, dass mehrheitlich Mädchen oder Jungen zur Welt kamen. Wenn Ihre Eltern also etwas nachhelfen wollen, können Sie aus einer Flut von mehr oder weniger seriösen Praktiken schöpfen.

A **DER ZEITPUNKT DER ZEUGUNG** Der amerikanische Arzt Landrum Shettles und seine Theorien zur Einflussnahme auf das Geschlecht eines Kindes sind wissenschaftlich umstritten, aber nichtsdestotrotz populär. Shettles behauptet, dass die Spermien, die das X-, also das weibliche Chromosom in sich tragen, insgesamt größer, stärker und langsamer sind als die männlichen Y-Chromosom-Spermien, die er für schwächer, kleiner, aber schneller hält. Küchenmedizinisch ausgedrückt heißt das, dass weibliche Spermien die Volvos, männliche Spermien dagegen eher die Alfa Romeo Spiders unter den Spermien sind. Eine weibliche Eizelle ist nämlich nur 6–24 Stunden überhaupt befruchtbar. Wenn Sie also ein Mädchen werden wollen, sollten Ihre Eltern laut Shettles einige Zeit – ein bis drei Tage – vor dem Eisprung Sex haben, denn zum Zeitpunkt des Eisprungs würden die Alfas dann schon verrostet im Graben liegen, während die Volvos seelenruhig um die Eizelle fahren, in der Hoffnung, dass diese die Tore öffnet und der Wagen in die Garage gebracht werden kann.

B **DIE ERNÄHRUNG** Laut einer neuen britischen Studie von Biowissenschaftlern der Universitäten Exeter und Oxford nimmt die Wahrscheinlichkeit zu, ein Mädchen zu bekommen, je karger sich eine Frau ernährt. Jungs lieben es satt und proper, sie machen sich eher auf den Weg, wenn Frauen sich ausgewogen und nährstoffreich ernähren. In anderen Studien wurde beobachtet, dass mehr Mädchen in Krisenzeiten auf die Welt kommen. Ob es eine gute Idee ist, sich vor einer geplanten Mädchen-Schwangerschaft absichtlich kalorien- und vitaminarm zu ernähren und sich bewusst psychischem Stress auszusetzen, sei einmal dahingestellt.

C **SELTSAMER QUATSCH UND HOKUSPOKUS** Wer beim Thema „Mädchen werden“ wirklich alle Register ziehen will, der sollte sich esoterische Eltern aussuchen. Für sie halten Scharlatane und auch das Internet unzählige absurde bis beängstigende Tipps bereit. Oben bereits erwähnter Landrum Shettles empfiehlt Männern zusätzlich, vor dem Sex ein heißes Bad zu nehmen, wenn sie ein Mädchen wollen. Außerdem rät er bei Mädchenwunsch

zur Missionarstellung ohne Orgasmus, da dabei das Sperma einen längeren Weg zur Eizelle zurücklegen muss und durch den nicht vorhandenen Orgasmus der Frau das Scheidenmilieu im sauren Bereich bleibt, was die männlichen Spermien nicht so gut vertragen. Der französische Arzt François Papa empfiehlt zur Beeinflussung des sauren Scheidenmilieus eine kalzium- und magnesiumreiche Nahrung, die auf Fleisch, Käse, Butter, Milch und Nüssen basiert. In den fünfziger Jahren stellte der Arzt Eugen Jonas eine komplizierte Mondphasen-Theorie auf. Bei ihr, wie auch bei den aztekischen Numerologietabellen, benötigt man nicht nur den festen Glauben an das Übersinnliche, sondern auch einen Astronomie-, Astrologie- und Mathematik-Grundkurs, sonst ist der Eisprung vorbei, bevor Sie die relevante Mondphase ausgerechnet haben.

002

ÜBERALL REINKOMMEN

Eine schlaue Frau steht niemals vor verschlossenen Türen. Sie geht aber auch nicht prinzipiell mit dem Kopf durch die Wand. Wer überall reinkommen will, braucht keine Ausbildung beim Sondereinsatzkommando der Polizei. Brachial zu sein ist in den wenigsten Fällen erfolgreich. Mit Fingerspitzengefühl, Köpfchen und einem gewissen schauspielerischen Talent überspringen Sie jedoch Hürden des Lebens mit einer Leichtigkeit wie gedopte Pferde die Hindernisse im Wettkampf.

A IN DIE WOHNUNG REINKOMMEN Die Tür ist zu, und Sie stehen davor. Der Schlüssel liegt drinnen, und Sie stehen draußen. Jetzt ist Ihre Chance gekommen, sich mit einer Aura der Lässigkeit zu umgeben, wie die Protagonisten in einem dieser amerikanischen Krimis. Dazu müssen Sie lediglich in einer Altbauwohnung mit originalen Türen wohnen, die vor den dreißiger Jahren gebaut wurden – und die Tür darf nicht abgeschlossen sein. Dann können Sie die Tür tatsächlich mit der Kreditkarte öffnen. Entscheidend für diesen Trick ist, wie Ihre Haustür an der schmalen Innenseite aussieht. Das



• • •
Krimireif:
Die Tür mit einer Kreditkarte
öffnen.
• • •

sollten Sie natürlich vorher schon einmal überprüft haben. Wenn die Innenseite ganz glatt ist, können Sie jetzt versuchen, mit einer Kredit- oder ähnlich starken Plastikkarte durch den Schlitz zum Schnappverschluss vorzudringen und diesen mit Feingefühl zurückzudrücken.

Die Bauhausära erfand Türen, die mit Kreditkarten nicht mehr zu öffnen sind, obwohl es damals noch keine Kreditkarten gab, was als weiterer Beweis gewertet werden kann, dass dieser Baustil visionär war. Seit dieser Zeit haben in Deutschland die Türen an den Innenseiten noch ein paar kleine, treppenähnliche Stufen. Sie müssten mit Ihrer Kreditkarte also um die Ecke biegen können, um den Schnappverschluss reinzudrücken, was meist erfolglos ist und das sichere Ende Ihrer Kreditkarte bedeuten würde.

Für den Fall, dass Sie in einem neueren Haus wohnen oder für den Fall, dass Sie vor abgeschlossener Tür stehen, rufen Sie den Schlüsseldienst. Als Alternative könnten Sie versuchen, die Tür einzutreten. Das wäre in jedem Fall bemerkenswert und auf gewisse Weise ebenfalls krimireif. Sie wissen allerdings natürlich, dass der Showeffekt schnell verpufft, und was bleibt, ist eine schrottreife Tür. Deshalb seien Sie vernünftig und rufen Sie den Schlüsseldienst. Schlüsseldienste sind bekanntlich die Wucherer der Neuzeit, deshalb seien Sie auch hier vernünftig und rufen Sie den Schlüsseldienst nachts oder am Wochenende nur, wenn es absolut unausweichlich ist. Sie könnten in einem angenehmen Hotel übernachten und am nächsten Werktag den Schlüsseldienst rufen und kämen vermutlich günstiger dabei weg, als wenn Sie den Dienst nachts anrufen. Oder Sie übernachten bei Freunden. Wichtig ist nur, den Schlüsseldienst zu den gängigen Arbeitszeiten zu beanspruchen,

um finanziell einigermaßen ungeschoren davonzukommen. Achten Sie bei der Wahl Ihres Schlüsseldienstes auch darauf, dass es sich um einen Handwerksbetrieb aus Ihrer Nähe handelt, denn anders als irgendeine große Türöffnerkette hat Ihr freundlicher Nachbarbetrieb ein Interesse daran, dass Sie Gutes über ihn denken, ihn empfehlen oder bei anderen Problemen auf ihn zurückkommen.

B IN DEN CLUB REINKOMMEN Die Tür ist auf, aber Sie kommen nicht rein. Das muss nicht sein. An Ihnen vorbei schreiten erwartungsvolle und amüsierende Nachtgestalten. Wenn es bereits so weit gekommen ist, ist die Sache für diesen Abend höchstwahrscheinlich gelaufen. Wenn Sie jetzt noch anfangen, mit dem Türsteher zu diskutieren, wird der sich Ihr Gesicht merken und die Sache ist höchstwahrscheinlich für immer gelaufen. Schlau ist es also, sich im Vorhinein einen Plan zurechtzulegen und erst dann Augenkontakt zum Türsteher zu suchen. Hochstapeln, schummeln und auch lügen, dazu sollten Sie unter Umständen bereit sein.

Bis heute ist beispielsweise nicht geklärt, wie genau die Türpolitik beim legendären New Yorker „Studio 54“ funktionierte. Deshalb standen jeden Abend Hunderte verzweifelter Menschen in der Schlange und versuchten, die Türsteher mit einer Geschichte, einem Kostüm, hysterischen Anfällen oder mit Geld gnädig zu stimmen. Einmal, so erinnert sich ein ehemaliger Gast, zog sich eine Frau vor den Türstehern aus. Die kam dann auch rein. Damit es nicht so weit kommen muss, sollten Sie als Frau zunächst an Ihrer bekleideten Erscheinung feilen, denn echte oder halbe Prominenz, vermeintlicher Status und zur Schau gestellter Reichtum sind zwar in Ordnung, aber auch kein Garant, in einen Club zu kommen, vor allem nicht in einen wirklich guten Club.

Gut aussehende Frauen sind in der Regel willkommenere Gäste. Ein Club ist keine Eliteuniversität, deshalb sind Modelmaße, ein ausgefallener Look und möglichst wenige Männer im Schlepptau grundsätzlich von Vorteil. Das Wichtigste jedoch ist Ihre Ausstrahlung und Ihre Überzeugungskraft. Treten Sie so auf, als hätten Sie sich selbst im Traum noch nie die Frage ge-

stellt, ob Sie zu diesem erlauchten Kreis nicht zugelassen werden könnten. In dem Moment, in dem Sie vor den Türsteher treten, müssen Sie selbst daran glauben, dass Sie das It-Girl dieser Party sind und sich so verhalten, also cool, locker und entspannt.

Wenn Sie es nicht schaffen, Ihr gefühltes It-Girl an die Oberfläche zu transportieren, oder es sich um eine wirklich geschlossene Gesellschaft handelt, müssen Sie zu drastischeren Maßnahmen übergehen. Da auf guten Partys auch hin und wieder Gesetze gebrochen werden, sollten auch Sie nicht zögern, sich unlauter zu verhalten. Ihr Ziel dabei ist die Gästeliste. Wenn Sie es schaffen, glaubhaft zu vermitteln, dass Sie „eine Freundin“ des



*Manchmal reicht ein Blick
auf die Gästeliste:
Sagen Sie nicht, Sie sind Bert,
wenn Sie aussehen
wie Cindy.*

DJs sind und es dann noch schaffen, charmant erstaunt zu sein, dass Sie nicht auf seiner Liste stehen, könnte es klappen. Charmant sein heißt aber nicht flirten, denn das hat bei Türstehern oft den gegenteiligen Effekt. Flirten Sie – wenn überhaupt – mit jemandem, der aussieht, als käme er problemlos rein, dann nimmt er Sie vielleicht mit.

Für die folgende Methode brauchen Sie noch mehr Mut und einen äußerst triftigen Grund, der es rechtfertigt, eine andere Frau ihres potentiellen Vergnügens zu berauben: Schreiten Sie selbstbewusst zum Tisch oder Tresen, auf dem die Gästeliste liegt, dort stellen Sie sich an und werfen unauffällig einen schnellen Blick auf die Namen. Suchen Sie sich einen aus, der nicht durchgestrichen ist und nennen Sie ihn. Sie sind jetzt drin. Es sei denn, die Person, deren Namens Sie sich bedienen, stand direkt hinter Ihnen oder ist eine Freundin des Türstehers. Unter Umständen kann es auch beim Heraus-

kommen Probleme geben, aber das ist dann egal, denn Sie haben Ihren Spaß gehabt.

- c **INS INTERNET REINKOMMEN** Nicht ins Internet reinzukommen, ist sehr nervig und nur manchmal mit Kreditkarten, aber fast nie mit selbstbewusstem, glamourösem Auftreten zu lösen. Die erste Frage, die Sie sich beantworten müssen, ist die, ob Ihr PC über Kabel oder über Funk mit dem Netzwerk verbunden ist. Wenn Sie per Kabel, also über LAN ins Internet wollen, schauen Sie, ob das Kabel wirklich fest in Ihrem Computer oder in der Telefonleitung steckt. Oft ist das der einzige Grund für die fehlende Verbindung, und es ist sinnvoll, danach zu schauen, bevor Sie Ihren Computer auseinanderschrauben.

Handelt es sich um ein anderes Problem, ist die Lösung komplizierter. Es gibt eine Unzahl an Ratgebern für die vielfältigen Probleme und Tricks, die in den Regalen der Buchhandlungen Kilometer füllen, deshalb seien hier allein die gängigsten Probleme erklärt.

Bei kabelloser Verbindung, auch W-LAN genannt, müssen Sie meist eine so genannte Verschlüsselung aktivieren. Dazu geben Sie einen Schlüssel ein. Den haben Sie sich irgendwo notiert (doch, haben Sie!). Klären Sie, ob Sie sich bei der WEP- oder der WPA-Verschlüsselung vertippt haben. Bei der aussterbenden Spezies der WEP-Codes kann so etwas schnell passieren, weil es sich dabei um einen dreizehnstelligen Hexadezimalcode handelt. Wenn Sie im Internetcafé sitzen und nichts mehr geht, könnte es außerdem gut sein, dass die Leitung einfach überlastet ist und Ihre Anfragen an Ihren E-Mail-Server nicht mehr oder nur teilweise ankommen.

Sollten aber alle Verbindungen und Stecker zweifelsfrei stecken und stehen, dann klicken Sie mit der Maus auf *Start* und *Ausführen* und tippen Sie *cmd* ein. In der Folge wird sich ein DOS-Fenster öffnen. Geben Sie *ipconfig/all* ein und drücken Sie *Enter*. Sie erhalten eine Reihe von Nummern. Nun müssen Sie schauen, ob dort eine sinnvolle oder nicht sinnvolle Nummer steht. Nicht sinnvolle Nummern beginnen mit 169, die weist sich der Computer selbst zu, wenn er nichts Besseres bekommt. Eine sinnvolle

Nummer beginnt zum Beispiel mit 192.168. Der Befehl *ipconfig/all* hat auch eine IP-Adresse (diese Nummern eben) ergeben, die hinter dem Standardgateway steht. Geben sie jetzt *ping XXX.XXX.XXX.XXX* ein (die X stehen für Ihre 12stellige Gatewayadresse, auch Router genannt).

Ein „ping“ fragt den Router, ob er da ist. Wenn der Router sich meldet, ist alles super, Sie stehen vor der Tür. Jetzt noch ein ping auf so etwas wie *www.sueddeutsche.de*. Sollte es wieder eine Antwort geben, wieder alles super, jetzt sind Sie drin. Wenn Sie nur bis zum Gateway kommen, steht vermutlich Quatsch in Ihrem DNS-Server. Gehen Sie auf „Netzwerk Konfiguration“ (Start/Einstellungen/Netzwerkverbindung und die entsprechende auswählen, Eigenschaften/Doppelklick auf Internetprotokoll) und geben Sie testweise bei DNS folgende IP Adresse ein: 213.73.102.1. Danach sollte es nun endlich klappen.

Wenn es nicht funktioniert, kaufen Sie nicht einen der unzähligen Ratgeber – rufen Sie einfach jemanden an, der die Ratgeber gelesen hat und sich mit Computern wirklich auskennt.

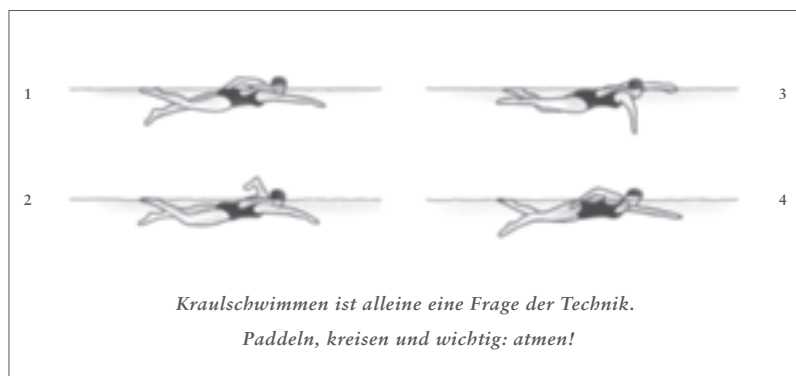
003

KRAULEN KÖNNEN

Wenn Sie bei Kraulen und Schmetterling als Erstes an die Nackenmassage Ihres Partners denken, dann könnte das daran liegen, dass Sie eher der Brustschwimmtyp sind. Wobei Schwimmtechnik eigentlich keine Typenfrage ist und Frauen natürlich genauso gut kraulen können wie Männer. Vielen Frauen wurde das Kraulen im Sportunterricht beigebracht, aber anders als zum Beispiel Fahrrad fahren, verlernt man Kraulen, wenn man es nicht regelmäßig trainiert und das gemütlichere Brustschwimmen bevorzugt. Die Bewegungsabläufe beim Kraulen und Brustschwimmen sind völlig unterschiedlich. Kraulen ist eine Fortbewegungsart, bei der die Kraft aus dem Rumpf kommen muss, daher haben Erwachsene es im Gegensatz zu Kindern in der Anfängerphase schwerer, den Körper zu koordinieren. Kinder schleppen eben noch keine so schweren Beine und Arme mit sich herum.

Wenn Sie genug haben vom lahmen Brustschwimmen und endlich auch einmal wie ein Pfeil durchs Wasser schießen wollen, können Sie auch als Erwachsene noch das Kraulen lernen. Die meisten öffentlichen Bäder bieten Schwimmkurse für Erwachsene an, und in jeder Stadt finden sich Schwimmlehrer, die sich auf Einzelunterricht spezialisiert haben. Oft genügt es, nur die Erinnerung an die Bewegungsabläufe wieder zu aktivieren. In der Regel sollten Sie aber mindestens drei Stunden veranschlagen, um das alte Kraulpotential wieder zu aktivieren. Nichtschwimmer, die erst als Erwachsene einsteigen, brauchen dafür in jedem Fall länger.

DIE TECHNIK Kraulen heißt korrekt *Kraulschwimmen* und ist die schnellste Art, sich im Wasser vorwärts zu bewegen. Der Körper des Schwimmers liegt horizontal bis leicht seitlich im Wasser. Das Gesicht ist meistens unter Wasser und erscheint nur nach Bedarf zum Luftholen seitlich oberhalb des Wasserspiegels. Die Schwierigkeit beim Kraulen liegt in der Koordination der unterschiedlichen Bewegungsabläufe von Armen und Beinen. Die Beine treiben den Schwimmer von hinten ununterbrochen mit einer kräftigen Paddelbewegung, Beinschlag genannt, an – diese Bewegung dient in erster Linie der Stabilisierung. Die Arme werden abwechselnd in runden, kreisenden Bewegungen am Kopf vorbeigezogen und drängen das Wasser nach hinten weg.



Autos, die nicht anspringen, weil die Batterie leer ist, gehören zu einer aussterbenden Spezies. Früher, als die Winter noch kälter und die Batterien und Motoren empfindlicher waren, gehörte der Sound von bellenden Motoren beim morgendlichen Aufwachen zum sicheren Indikator, dass über Nacht der Winter hereingebrochen war. Da Autos immer robuster und die Winter immer wärmer werden, gehört dieses Geräusch in die Nostalgieecke.

Dennoch können alle Ingenieure der Welt nicht gegen den Fakt ankonstruieren, dass jede Batterie irgendwann einmal leer ist. Und häufig führen auch andere kleinere Defekte dazu, dass der Batterie der Saft ausgeht. Der Klang des stotternden Motors löst in Ihnen dann sicherlich keine Sentimentalitäten, sondern einen inneren oder äußeren Wutanfall aus, denn bestimmt müssen Sie gerade jetzt ganz dringend irgendwo hin.

A AUTO ANSCHIEBEN MIT HELFERN Die klassische Methode: Suchen Sie sich so viele Helfer wie möglich und lassen Sie anschieben. Dazu nehmen Sie zunächst den Gang heraus und drehen den Zündschlüssel, Sie schalten also die Zündung ein. Wenn der Wagen Fahrt aufgenommen hat, schalten Sie in den zweiten Gang und lassen die Kupplung langsam kommen. Achtung: Automatikwagen können nicht auf diese Art zum Laufen gebracht werden. Bei Autos, die einen Katalysator haben, sollten Sie das Anschieben nicht allzu oft hintereinander versuchen. Bei mehrmaligen erfolglosen Versuchen sollten Sie davon ablassen, weil sonst Kraftstoff in den Katalysator gelangt und dieser kaputtgeht.

B AUTO ANSCHIEBEN OHNE HELFER Für diese Methode muss Ihr Auto an einer abschüssigen Straße stehen und im Prinzip funktioniert alles genauso wie mit Helfern. Wenn Sie den Zündschlüssel umgedreht und den Gang herausgenommen haben, schieben Sie den Wagen an – und zwar natürlich nicht von hinten, sondern auf jeden Fall von der Seite, direkt hinter der geöffneten Fahrertür. Sobald der Wagen rollt, springen Sie auf den Fahrersitz,

schließen die Tür, hauen den zweiten Gang rein und lassen die Kupplung langsam kommen. Diese Methode wirkt, wenn sie beherrscht wird, sehr souverän. Wenn sie nicht beherrscht wird, wirkt sie sehr wenig souverän und kann in einem Blechdesaster oder Schlimmerem enden. Das ist dann schon jenseits von Slapstick. Wenn Sie auch sonst eher unsportlich sind oder High-heels tragen, rufen Sie sich lieber ein Taxi oder lassen Sie sich Starthilfe geben.

- c **STARTHILFE GEBEN** Hierbei handelt es sich um die sichere Methode. Sie müssen gegebenenfalls auf den ADAC oder auf ein Taxi warten – man kann tatsächlich ein Taxi anrufen, damit der Fahrer Starthilfe gibt. Vielleicht haben Sie aber auch einen Freund in der Nähe, der Ihren Wagen mit seinem Wagen wieder auf Touren bringt. Kontaktfreudige oder sehr verzweifelte Frauen können auch einfach einen anderen Autobesitzer auf der Straße ansprechen. Für ein Taxi zahlen Sie in jedem Fall schon einmal um die 20 Euro für Anfahrt und Hilfe.

Sie brauchen für die Starthilfe Überbrückungskabel, die im Baumarkt oder an der Tankstelle um die 10 Euro kosten und Ihnen oder auch anderen liegengebliebenen Autofahrern gute Dienste leisten können. Als Erstes drehen Sie, anders als beim Anschieben, den Schlüssel auf Null. Fahren Sie mit dem zweiten Auto so nah an Ihr Auto heran, dass Sie die Kabel von Motor zu Motor problemlos und nicht zu stramm miteinander verbinden können. Auch der Motor des zweiten Fahrzeugs sollte zu diesem Zeitpunkt komplett abgeschaltet sein. Die Fahrzeuge sollten einander auch nicht berühren. Beachten Sie auch, dass Ihre Batterie und die Ihres Starthelfers identische Voltzahlen haben müssen. Die meisten PKW haben eine 12-Volt-Batterie, Autos, die vor 1950 gebaut wurden, haben 6-Volt-, LKW 24-Volt-Batterien. Ein LKW kann also einem PKW keine Starthilfe geben. Es gibt zwei Starthilfekabel. Das rote verbindet die beiden Pluspole, das schwarze ist für die Minuspole der beiden Batterien. Zuerst verbinden Sie den Pluspol der Starthelfer-Batterie mit dem Pluspol Ihrer Batterie. Bei älteren Wagentypen (bis Mitte der neunziger Jahre) verbinden Sie nun die Klemme des schwarzen Kabels mit dem Minuspol der Batterie des Starthelfers und dann mit dem Minus-

pol Ihrer Batterie. Bei jüngeren Modellen sollte der Minuspol grundsätzlich nur an den beiden Querträgern vorne (das ist das Ding, in dem der Stützpin für die Motorhaube eingelassen ist) angebracht werden, sonst kann es zu Problemen mit der empfindlichen Elektrik des Wagens kommen.

Zuerst wird nun der Motor des Fahrzeugs gestartet, das Starthilfe leistet. Der Fahrer muss im Leerlauf Gas geben, so dass es hochtourig klingt. Dann wird der Wagen mit der leeren Batterie gestartet. Während des Startversuchs dürfen Sie niemals die Klemmen berühren oder bewegen, da es zur Funkenbildung kommen kann. Das kann auch passieren, wenn Sie die Kabel falsch angelegt haben. Im schlimmsten Fall wird dadurch das Knallgas entzündet, das sich in der Batterie befindet. Knallgas kennen Sie vielleicht noch aus dem Chemieunterricht, wo freche Jungs damit lustige Streiche machten. Funken, Knallgas und eine säuregeladene Batterie sind aber nicht lustig, sondern explosiv und ätzend. Sollten Sie in irgendeiner Form mit Batteriesäure in Kontakt kommen, suchen Sie einen Arzt auf.

Da Ihr Wagen jetzt aber vermutlich wieder läuft, nehmen Sie die Kabel wieder ab und zwar in umgekehrter Reihenfolge wie bei der Anbringung, also erst in Ihrem Wagen und dann im Starthilfe-Wagen. Wenn es beim ersten Mal nicht klappt, wiederholen Sie den Vorgang so lange, bis es funktioniert. Wenn es gar nicht funktioniert, brauchen Sie womöglich eine neue Batterie oder es handelt sich um ein schlimmeres Übel.

005

KICKSTARTEN

Ein Kickstart wirkt dann am besten, wenn er ganz selbstverständlich aus der Hüfte kommt, während Sie sich beispielsweise nebenher noch von Ihrer italienischen Sommerliebe verabschieden. In diesem Fall würden Sie zum Beispiel auf einer Vespa sitzen. Es spricht nichts dagegen, für einen Start per Fuß mehrere Anläufe zu nehmen, mit einem einzigen Tritt sieht es aber einfach besser aus. Mit ganz dünnen, kraftlosen Spargelbeinchen werden Sie sicherlich trotz bestem Willen Probleme bekommen. Aber wie bei so vielen

vermeintlichen Kraftakten geht es auch hier primär um Konzentration und Technik (siehe Kapitel *Die Frau in der Krise*, Rubrik *Einen Angriff abwehren*).

A **KICKSTART BEI ÄLTEREN ROLLERN** Drehen Sie den Benzinhahn auf und gehen Sie in den Leerlauf. Falls ein Zündschloss vorhanden ist, schalten Sie die Zündung ein. Treten Sie jetzt mit einem kräftigen, einmaligen Ruck nach unten und zwar mit der Ferse. Wenn es nicht geklappt hat, den Fuß nach dem ersten Versuch vom Kickstarter nehmen, damit dieser wieder in seine Ausgangsposition gehen kann. Sobald der Motor läuft, geben Sie ein wenig Gas, um ein Wiederausgehen des Motors zu verhindern.

B **KICKSTART BEI JÜNGEREN ROLLERN MIT ELEKTROSTARTER** Bei modernen Rollern läuft eigentlich alles per Knopfdruck über Elektrostarter. Der Kickstarter ist hier nur ein Notfall- oder Angeber-Tool, falls Sie sich in Szene setzen wollen. Stellen Sie den Zündschlüssel in die An-Position und halten Sie die Bremse, denn die modernen Roller sind automatikbetrieben. Und jetzt, genau wie in der guten alten Zeit, treten Sie den Fuß beziehungsweise die Ferse kraftvoll nach unten.

Sie sehen, beim Kickstart von Rollern geht es im Wesentlichen um eins: einfach drauftreten.

C **KICKSTART BEI MOTORRÄDERN** Hier wird es ein wenig komplizierter. Motorräder haben meist größere Motoren als Roller, es ist oft schwieriger, sie mit dem Kickstarter im Gang zu bringen. Bei einem Ein-Zylinder-Motorrad ist es zum Beispiel so, dass Sie zunächst den Kolben an den oberen Totpunkt bringen müssen. Er steht dann im Zylinder ganz oben. Das bewerkstelligen Sie, indem Sie den Kickstarter vorsichtig und langsam nach unten durchtreten, er bewegt dann den Kolben im Zylinder. Oft gibt es am Zylinder eine kleine Hilfe, ein winziges Fenster, in dem ein weißer Punkt erscheint, wenn Sie den oberen Totpunkt erreicht haben. Sie tragen nun unbedingt flache Schuhe. Befindet sich der Kolben in der gewünschten Position, springen Sie hoch und lassen sich mit Ihrem ganzen Gewicht nach unten fallen, dabei

tritt Ihr rechtes Bein den Kickstarter nach unten durch, und zwar mit Wucht. Wenn Sie den Kolben zuvor nicht an den oberen Totpunkt gebracht haben, wird Ihnen der Kickstarter übel mitspielen – er schlägt zurück. Wenn Sie Glück haben, schlägt er Ihnen bloß in die Wade. Wenn Sie Pech haben, schlägt er Ihnen sehr fest in die Wade, vielleicht hebt er Sie auch von der Maschine, wenn Sie immer noch fest auf dem Kickstarter stehen, bevor er zurückschlägt. Nun kommt dazu, dass es als überaus unlässig gilt, den Kolben mittels des weißen Punktes auszurichten, der in dem kleinen Fenster erscheint. Man richtet ihn nach Gefühl aus, und manchmal trägt einen das Gefühl. Jeder Kickstart ist also ein kleines Risiko, wenn Sie so wollen: ein kleiner Kick. Überlegen Sie sich gut, ob Sie sich das antun wollen. Kickstarter dieser Art sind eher etwas für zu junge Männer, die meinen, sich auf diese Weise beweisen zu können. Unbedingt sollen auch Frauen Motorrad fahren, aber ein Elektrostarter ist die bessere Wahl. Männer, die sich beim Kickstarten das Wadenbein gebrochen haben, sehen das genauso.

006

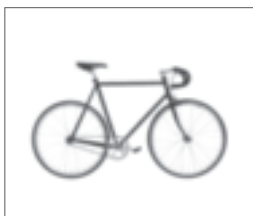
DEN IRONMAN MACHEN

Es gibt sie, die Methode, acht Kilo an einem Tag zu verlieren. Sie starten morgens um sieben Uhr und schwimmen 3,8 Kilometer. Danach geht es aufs Fahrrad, mit dem Sie 180 Kilometer zurücklegen müssen. Im Anschluss laufen Sie einen Marathon, legen also eine Strecke von 42,195 Kilometer zurück. Fertig. Hierbei handelt es sich nicht um eine weitere besonders absurde Diät (vgl. Kapitel *Die Frau im Spiegel*, Rubrik *Absurde Diäten*), sondern so sähe Ihre Teilnahme an einem Ironman-Wettbewerb aus. Wenn Sie eine Triathlonkanone sind, schaffen Sie das in neun bis zwölf Stunden. Den Ironman „gefinished“, also geschafft, haben alle, die vor 23 Uhr, also in mindestens 16 Stunden im Ziel ankommen.

Auch wenn Sie die vergangenen Jahre abwechselnd auf einem Bürostuhl und einem Sofa verbracht haben, besteht noch Hoffnung. Triathlon ist kein klassisches Ballett, wo man mit 32 Jahren als alte Dame gilt. Bei der deut-

schen Ironman-Championship 2007 in Frankfurt a.M. waren die 35- bis 39-Jährigen die am stärksten vertretene Altersgruppe bei den Frauen. Im Jahr 2008 sogar die 40- bis 44-Jährigen. Das Durchschnittsalter der startenden Frauen liegt bei 38 Jahren. Die älteste Teilnehmerin beim Ironman auf Hawaii im Jahr 2007 war die 77-jährige Schwester Madonna Buder, eine amerikanische Nonne, die im Alter von 49 Jahren mit dem Laufen begann und die mittlerweile über 30 Ironman-Wettbewerbe auf dem Buckel hat.

- A **ZUALLERERST** Gute Laufschuhe brauchen Sie selbst als Ab-und-zu-Joggerin. Neben der Sportkleidung für die drei Disziplinen sollten Sie sich ein Top-Rennrad zulegen, für das Sie mit 2000 Euro aufwärts rechnen müssen. Die Startgebühr in Frankfurt a.M. betrug 2008 360 Euro, die für Hawaii belief sich auf 475 Dollar – bar am Ort zu zahlen. Wenn Sie keinen Sponsor haben, kommen natürlich noch Flug und Übernachtungskosten hinzu. Die Hauptinvestition besteht allerdings aus Ihrer Freizeit, die Sie dem eisernen Kampf gegen die Trägheit widmen werden.



Schwimmen, Radeln, Laufen – das ist der Ironman.

- B **VORHER** Wie Sie sich sicherlich vorstellen können, sind die verlorenen acht Kilo ein Nebeneffekt des Ironmans und entstehen in erster Linie durch Flüssigkeitsverlust. Da der Weg zu diesem Wettbewerb aus härtestem Training besteht, muss sich eine Ironman-Frau normalerweise keine Gedanken um ihre Figur machen. Schwimmen, Radfahren und Laufen in diesem Ausmaß sorgen für einen gestählten Körper.

Wenn Sie wahnsinnig genug sind, sich in diesen Wettkampf zu stürzen, sollten Sie mindestens ein halbes Jahr vorher mit dem Training beginnen und fast täglich an Ihrer Kondition arbeiten. Trainiert werden die drei Disziplinen einzeln. Beim so genannten Koppeltraining absolviert man zwei Disziplinen hintereinander. Der gesamte Gewaltakt wird nur im Wettkampf geleistet – und den absolvieren auch Topathleten nur zweimal jährlich. Triathleten sind zwar Einzelkämpfer, aber oft einem Verein angeschlossen, in dem sie ihr Training in der Gruppe absolvieren. Vier Wochen vor dem Wettkampf wird das Training dann reduziert, was man *tapering* oder *tapern* nennt. In der letzten Woche wird pausiert, um Energie zu tanken. Viele Athleten verbringen diese Tage im Bett. Dass ausreichend Schlaf und die richtige Ernährung extrem wichtig sind, ist sowieso klar. Das Traumziel aller Triathleten ist Hawaii, wo einmal jährlich im Herbst die Ironman-Weltmeisterschaften stattfinden. Um daran teilnehmen zu dürfen, muss man sich vorher über einen Wettbewerb der Ironman-Weltserie qualifizieren, die im deutschsprachigen Raum in Frankfurt a.M., Klagenfurt und Zürich stattfindet. Am Abend vor dem Ironman gibt es eine Pastaparty für die Athleten. High Carb, aber nicht High Life. Wenn Sie sich nach dem Sinn einer alkoholfreien Party fragen, auf der schon vor Mitternacht nichts mehr los ist, lesen Sie noch einmal die Distanzen nach, die Sie am nächsten Tag mit einem Kater zurücklegen müssten.

- c **WÄHRENDEDESSEN** Beim Ironman herrscht gleicher Schmerz für alle. Die Distanzen sind für Frauen und Männer dieselben, gewertet wird nach Geschlecht und Alter. Geschwommen wird in einem Naturgewässer, in Europa meist durch einen See, bei den Ironman-Championships in Übersee auch im Meer. Danach geht es zur ersten Wechselzone, wo bereits das Fahrrad wartet. Beim Triathlon ist es strikt untersagt, im Windschatten seines Vordermannes zu fahren, sonst droht die Disqualifikation. Obwohl es über flache Strecken geht, sind hundertachtzig Kilometer per Fahrrad ganz sicher kein Klacks, besonders auf Hawaii nicht, wo sich zu den hohen Temperaturen auch noch die Mumuku-Winde gesellen können.

Am Schluss folgt ein klassischer Marathon, also ein Lauf von über 40 Kilometern, der unter normalen Menschen schon ohne vorheriges Radfahren und Schwimmen als absolute Zumutung gilt. Während der gesamten Wettkampfzeit müssen dem Körper Flüssigkeit und Nahrung in Form von Powerriegeln, Trockenobst und Bananen zugeführt werden. Wenn Sie während des Wettkampfs ein menschliches Bedürfnis verspüren, können Sie kurz in einem der am Wegesrand positionierten Dixie-Klos verschwinden. Es gibt auch Teilnehmer, denen die vergeudete Zeit dafür zu schade ist: Sie lassen es einfach laufen – beim Laufen.

- ▷ **DANACH** Unter Triathleten ist es Brauch, dass man sich den Grund für einen eventuellen Ausfall bereits im Vorhinein parat gelegt hat. Sie kennen das von Interviews mit Sportlern nach einer verpassten Medaille oder einem vergeigten Spiel. Taurig schnaufend, aber keineswegs ratlos werden dann das Knie, die klimatischen Bedingungen oder die ganze Saison verantwortlich gemacht. Diese Begründung dient zum einen als Futter für die Presse, zum anderen als Trost für die angeknackste Sportlerseele.

Gehen wir aber davon aus, dass Sie diesen Tag erfolgreich hinter sich gebracht und den Ironman geschafft haben. Dann nehmen Sie an einer Siegerehrung teil, auf der Sie eine Urkunde oder einen Pokal erhalten, als Profi-Champion auch noch ein Preisgeld. Danach gibt es wieder eine Party. Den Exzess haben Sie allerdings während des Tages hinter sich gebracht, so dass eine Endorphinausschüttung durch Tanzen, Flirten oder gar Gifte nicht mehr nötig ist. Einleuchtend ist, dass man sich nach dieser Aktion wohl unbeschreiblich fertig und unbeschreiblich glücklich fühlt, da man ein körperliches Wunder vollbracht hat. Theoretisch könnten Sie sich jetzt in den heißesten Fummel schmeißen, denn Sie sind ja acht Kilo leichter, aber ob dieser Aufwand noch lohnt, sei dahingestellt: Partys von Triathleten sind dann aufregend, wenn Sie gerne den ganzen Abend über Spezialrahmen für Fahrräder plaudern oder jede Millisekunde ihres Laufes noch einmal Revue passieren lassen wollen. Wenn das nicht Ihre Vorstellung von Spaß ist, gehen Sie ins Bett.

Vielen Existenzgründerinnen erscheint die Aufgabe, sich in Worten und Zahlen zu ihrem künftigen Geschäft zu äußern, schwieriger als alles andere, was zur Gründung einer eigenen Firma notwendig ist. Das ist einerseits nicht schlimm, denn viele Geschäftsleute verstehen sich eher als Macher und überlassen den Papierkram lieber ihrem Buchhalter oder Steuerberater.

Andererseits sollte die Person, die die Geschäftsidee hatte, sie auch am plausibelsten erklären oder sogar verteidigen können. Und das sind Sie.

A DER ANFANG Beim Schreiben eines Businessplans werden Sie nicht vor einem leeren Blatt verzweifeln, denn Sie arbeiten strikt nach Vorlage. Alle Fragen, die in Ihrem Businessplan beantwortet werden müssen, wird Ihnen Ihre Bank oder Ihr Existenzgründungsbüro vorgeben. Sie arbeiten also nach einer klaren Struktur, was die Arbeit ungemein erleichtert.

B DIE IDEE Ein Businessplan ist im Grunde die schriftliche Beweisführung dafür, dass Sie mit Ihrer Geschäftsidee auf jeden Fall Erfolg haben werden. Und zwar nicht nur für Kreditgeber, Investoren, Vermieter oder künftige Geschäftspartner, sondern auch für Sie selbst.

Sie haben eine Geschäftsidee, von der Sie überzeugt sind und können deshalb auch andere Leute davon überzeugen. Eine wirklich gute Idee muss in wenigen Worten darstellbar sein.

Ist das bei Ihrer nicht der Fall, kann es sich um Kunst, aber nicht um eine Businessidee handeln, und Sie müssen Ihr Konzept erneut überdenken. Ihr Geschäftsmodell kann aber sehr wohl brandneu oder ausgefallen sein. Gehen Sie beim Schreiben davon aus, dass Ihr Investor oder Kreditgeber zum ersten Mal davon hört und erklären Sie klar und sachlich, worum es sich handelt.

Wichtig hierbei ist, dass Sie anschaulich machen, dass es sich bei Ihrer Idee um einen Trend und nicht um eine Mode handelt. Der Trend zeichnet sich ab und setzt sich auf lange Sicht durch, die Mode ist eine vorüberge-

hende, oft hysterische Erscheinung, nach deren Ende auch Ihr Geschäft am Ende wäre. Eine Marktforschung mit Belegen, Statistiken und seriösen Beispielen aus der Fachpresse wird Ihr Vorhaben verdeutlichen.

Ist Ihr künftiges Gewerbe im Stadtbild so häufig wie Straßenlaternen oder Papierkörbe, begründen Sie plausibel, warum man ausgerechnet Ihnen den Laden einrennen wird. Denn bei einer sehr gängigen und althergebrachten Geschäftsidee müssen Sie Ihre Geldgeber davon überzeugen, dass Sie sich aus der Masse hervorheben werden.

- C **DIE PERSON HINTER DER IDEE** Ihr Lebenslauf und Ihre Berufserfahrung untermauern Ihre Geschäftsidee. Wenn Sie jahrelang Erfahrung in einer Branche sammeln konnten und sich jetzt damit selbstständig machen, ist das von großem Vorteil. Gehen Sie davon aus, dass Ihre Kreditgeber gern auf Nummer sicher gehen. Branchenfremde, die über Nacht das Gefühl haben, dass es Zeit für etwas völlig Neues ist, lassen sich am besten von Mäzenen fördern, die so viel Geld haben, dass Sie damit spielen können. Wenn Sie so einen ergattert haben, brauchen Sie keinen Businessplan mehr, sondern nur eine schillernde Persönlichkeit.

Die meisten Geldgeber bevorzugen jedoch Gründerpersönlichkeiten, die ihre Pläne mit Kompetenz und Erfahrung untermauern können. Aus einem anderen Berufsfeld zu kommen, ist nicht verboten. Erläutern Sie glaubwürdig, wie wertvoll Ihre bisherigen Qualifikationen für Ihr neues Geschäft sein werden. Erörtern Sie Dinge wie Ihr soziales Engagement, Ihren direkten Kundenkontakt, Ihre Führungsqualitäten, Ihre Teamfähigkeit, Ihr Organisationstalent etc. Kurz: Sie machen sich nicht selbstständig, weil Ihr alter Job Ihnen zum Hals heraus hängt, sondern weil das Know-how, das Sie von dort mitbringen, eine wertvolle Basis für Ihr neues Business bietet.

- D **DER SCHREIBSTIL** Ihre Bank vergibt keinen Literaturpreis. Ihr Ton ist sachlich und nüchtern. Sie vermeiden Emotionalität, Übertreibungen und Humor. Jede Information, die Sie liefern, hat direkt mit Ihrer Geschäftsidee zu tun.

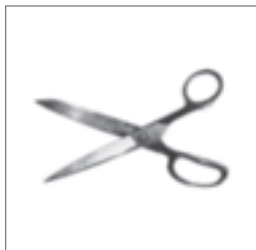
Das einzige Mittel, das Sie als Autorin eines Businessplans gegen Langeweile beim Leser einsetzen dürfen, ist die Kürze. Vielleicht macht Sie das traurig, aber seien Sie sich sicher, dass von drei Menschen mindestens einer ungern viel liest. Setzen Sie sich beim Schreiben selbst das Ziel, Ihren Bankmenschen innerhalb weniger Seiten für Ihre Idee zu entflammen. So fällt es ihm oder ihr auch leichter, andere Entscheider positiv zu beeinflussen.

Wenn Sie beim Schreiben Hilfe in Anspruch genommen haben, übernehmen Sie das Schlusslektorat. Der Businessplan muss sich lesen wie aus einem Guss. So sorgen Sie auch dafür, dass Sie jeden Absatz genau kennen, ob von Ihnen persönlich formuliert oder nicht, denn die künftigen Gespräche mit Ihren Geldgebern führen Sie, und nicht Ihre schreibtalentierten Freunde.

E DIE ZAHLEN Ist der Finanzspezialist im Bilde, worum es geht, wird es ihn interessieren, wie Ihr Geschäftsmodell in Zahlen funktioniert, denn das ist sein Job. Wenn Ihr Geschäft läuft, wird das der Teil des Businessplans sein, den Ihre Kreditgeber sich wieder vornehmen und mit der Realität vergleichen.

Profihilfe ist auch hier erlaubt. Eine Zahlenphobie sollten Sie beim Schreiben Ihres Businessplans jedoch aktiv bekämpfen – und zwar mit Zahlen. Es ist wichtig, dass Sie Ihren Geldgebern klarmachen können, wie Ihr Geschäftsmodell in Euro funktioniert. Erstens, was Sie einnehmen müssen, um Ihre Ausgaben zu decken, und zweitens, wie sich Ihre Einnahmen derart gut entwickeln, dass Sie in naher Zukunft in der Lage sind, Ihren Kredit zurückzuzahlen. Auch hier können Sie Ihren Plan mit einer grafischen Darstellung verdeutlichen. Sie werden ein *best-case*- und ein *worst-case-Szenario* aufzeigen, das Ihnen auch selbst hilft, Ihr Geschäft besser einschätzen zu können. Beschreiten Sie dieses Themengebiet mit dem nötigen Respekt, aber ohne übertriebene Ehrfurcht, das gilt sowohl für die Aufzeichnung von Grafiken und Diagrammen als auch für die Zahlenbeispiele: Sie haben einen Wareneinsatz, Sie verkaufen Ihre Ware und erwirtschaften so den Umsatz. Von dem müssen Ihre Ausgaben abgezogen werden. Übrig bleibt – juchhu – der Gewinn. Das ist keine höhere Mathematik, das ist Rechnen. Und das kann mit einem Taschenrechner jeder.

Auf Flughäfen sieht man öfter Frauen, die nicht weinen, weil sie sich von geliebten Menschen verabschieden müssen, sondern vor Wut, Verzweiflung und Ohnmacht. Viele Leute, die selten fliegen oder direkt nach jeder Reise den Flug gewissenhaft verdrängen, sind nämlich bei jeder Ankunft am Flughafen aufs Neue schockiert über die vielen Möglichkeiten des Ärgers, die einen dort erwarten können.



Müssen draußen bleiben: Teppichmesser, Handfeuerwaffe, Schere.

A **SCHÖNHEIT** Selbst Nieflieger wissen mittlerweile, dass sie keine Teppichmesser, Handfeuerwaffen und Scheren mit in die Kabine nehmen dürften, wenn sie denn flögen. Die Regel mit den Flüssigkeiten sorgt immer noch für einige Missverständnisse, denn viele Frauen waren es gewohnt, ihre Kosmetikkoffer als Handgepäck zu benutzen. Jetzt wandern am Sicherheitscheck nicht nur Getränke, sondern auch teure Kosmetika über 100 ml in den Müll. An vielen Flughäfen können Sie sich dafür auch ein Schließfach mieten und die verbotenen Dinge auf dem Rückweg wieder mitnehmen, aber wollen Sie das?

Packen Sie also alles, was scharf, spitz und nass ist, in den Koffer, den Sie aufgeben. Flüssige Dinge in kleineren Mengen sind in einer durchsichtigen Plastiktüte zu verstauen, gut sichtbar für das Sicherheitspersonal. Probchen bekommen für Reisende eine völlig neue Bedeutung. Sammeln Sie alles, was Ihnen gefällt, in Miniatur, und Sie haben ein perfektes Zwergenbeautyset.

Das Kosmetikproblem können Sie übrigens auch lösen, indem Sie sich im Duty-Free-Shop den Tester einer guten Feuchtigkeits- oder Augencreme schnappen und sich großzügig damit eincremen. Dafür müssen Sie natürlich gut in der Zeit und ungeschminkt sein.

B GEIST Wenn Sie einen Laptop mitnehmen, gehört der grundsätzlich ins Handgepäck. Sie wissen, dass mit den Koffern gar nicht zimperlich umgegangen werden kann, und Sie wissen auch, dass Sie Ihren Computer brauchen, ansonsten würden Sie ihn nämlich zu Hause lassen. Die Film- und Zeitschriftenauswahl im Flugzeug reicht übrigens fast nie für mehrere Stunden Unterhaltung. Sorgen Sie vor.

C KLEIDUNG Sie sind bequem gekleidet und als Vollprofi sogar in einem Ensemble. Bestehend zum Beispiel aus einer Hose und einer Jacke, zu der auch der Rock passt, den Sie im Handgepäck dabeihaben. Zur Hose, die Sie tragen, passt wiederum das Oberteil im Handgepäck, schon haben Sie drei Outfits dabei. Wenn Sie aus der Kälte in die Tropen reisen, ist das Oberteil so dünn wie möglich. Im Flugzeug können Sie an den Temperaturen wenig ändern, gut sind deshalb Socken, und optimal ist ein Kaschmirpulli – den kann man ganz klein falten und trotzdem sieht er immer perfekt aus.

Flache Schuhe machen sich gut, wenn man sich sicher und schnell auf dem Flughafen bewegen will. Extravagantere Schuhe passen oft auch ins Handgepäck. Denken Sie daran, dass Sie die Schuhe bei der Sicherheitskontrolle oft ausziehen müssen. Mit Flipflops beweisen Sie zwar gut sichtbar, dass Sie nichts Illegales in den Schuhen transportieren, Sie kriegen damit aber schnell kalte Füße, und dreckig werden die Füße außerdem noch.

D WOZU DAS THEATER? Es gibt viele Verbindungen, die von vorneherein zum Scheitern verurteilt sind. Und das gilt nicht nur für zwei Menschen, sondern auch für Anschlussflüge. Die werden oft zeitlich knapp berechnet und funktionieren nur, wenn alles, aber auch wirklich alles klappt. Schon ein Passagier, der ausgerufen werden muss, kann dafür sorgen, dass Sie zwar

Ihren Anschlussflug erwischen, Ihr Gepäck aber nicht. Von der Fluggesellschaft bekommen Sie dann ein Nothilfset mit einer Zahnbürste, Ihr Laptop mit der wichtigen Präsentation und die Schuhe für das schöne Restaurant kommen aber erst später. Schlimm.

Deshalb gibt ein großes Handgepäck Sicherheit. Das erlaubte Minimum sind fünf Kilogramm, bei sehr knauserigen Airlines. Es geht hoch bis zu 18 Kilogramm, dann aber in der First Class, und dort haben Sie automatisch



• • •
*Wie viel Kilo Sie
mitnehmen dürfen,
ist abhängig von
Airline und Klasse.*
• • •



weniger Sorgen. Wie genau es mit dem Wiegen und dem Abmessen des Handgepäckes genommen wird, hängt immer von der Kulanz des Personals ab. Eine möglichst große Tasche hat übrigens auch den Vorteil, dass Sie Ihre Handtasche darin verstauen können, denn bei einigen Airlines ist tatsächlich nur ein Stück Handgepäck erlaubt.

Und wie es im Leben so ist, geht natürlich stets alles glatt, jetzt, da Sie immer so vorsorglich packen.

009

NEUSTART: UMZIEHEN

Dreimal umziehen ist wie einmal abgebrannt – so heißt es. Sie können es aber auch positiv sehen, indem Sie sich bei Ihren Umzügen gezielt von Ballast trennen, denn keine Gelegenheit eignet sich besser zum Ausmisten. Ob Sie Ihren Haushalt bei jedem Umzug freiwillig oder unfreiwillig verkleinern

und ob das Wort Umziehen bei Ihnen pures Entsetzen oder freudige Erwartung auslöst, hat wie so vieles mit einer guten Organisation zu tun.

- A **KEIN BUDGET** Wenn Sie jemals ohne Geldeinsatz umgezogen sind, sich aber nicht mehr an Details erinnern, erklären Sie die Vergangenheit nicht. Wahrscheinlich haben Sie alle Ihre Freunde und Bekannten zusammengetrommelt und diese anschließend mit einem Kasten Bier belohnt. Wenn Ihnen



• • •
*Wer nur eine
Yucca-Palme besitzt,
muss nur einen
Kasten Bier ausgeben.*
• • •



das nach wie vor als beste Idee erscheint, beachten Sie Folgendes: Bei dieser Lösung verzichten Sie auf eine Versicherung, was kein Problem war, solange Ihr Haushalt aus einer Yuccapalme und einer Matratze bestand. Je mehr Sie besitzen, umso größer wird der Gefallen, den Sie Ihren Freunden abverlangen. Besonders bei schweren Geräten wissen Profis oft besser, wie man sie ohne Rückenschäden transportiert.

Bedenken Sie auch, dass es mit einem Bier als Dank meist nicht getan ist. Wenn Sie einen großen, nomadisch veranlagten Freundeskreis haben, kann es sein, dass Sie sich danach jedes zweite Wochenende bei einem anderen Umzug revanchieren müssen. Wenn Sie derartige Anfragen seit Jahren nicht mehr bekommen haben, ist diese Form des Umzugs in Ihrem Umfeld nicht mehr aktuell, und Sie werden Schwierigkeiten haben, sie wieder einzuführen.

- B **MINIBUDGET** Ein kleiner Fortschritt ist die Variante mit den bezahlten Kräften, die über Jobvermittlungsgagenturen zu buchen sind. Auf freiwillige

Helfer sind Sie dann immer noch angewiesen, können aber wenigstens die richtig schweren Aufgaben delegieren und müssen vielleicht auch nicht mehr selbst den LKW fahren (vgl. Kapitel *Die Frau und die Technik*, Rubrik *Einen LKW einparken*). Achten Sie darauf, dass die Leute, die Sie anheuern, mehr an Qualifikation mitbringen als zwei Stunden Zeit und zwei Arme. Je erfahrener sie sind, desto hilfreicher für Sie.

- c **BUDGET** Sie treten mit einem professionellen Umzugsunternehmen in Kontakt und bekommen mehrere Preis-Leistungsmodelle angeboten. Die Frage, wie lange wie viele Personen dafür brauchen, Ihre Habseligkeiten von A nach B zu befördern, ist oft nicht aus dem Stand zu beantworten. Besonders knifflig wird sie, wenn Sie nicht oft umziehen oder sich Ihr Hausstand seit Ihrem letzten Umzug enorm vergrößert hat. Lassen Sie sich deshalb einen Kostenvoranschlag am Ort des Geschehens machen, denn ein Festpreisangebot ist nicht nur seriös, sondern schützt Sie auch vor einer Überraschungssumme.

Der Preisunterschied zwischen einem Komfort- und einem Standardumzug ist übrigens oft kleiner, als oft angenommen wird, und liegt bei 10 bis 15 Prozent. Wobei mit Komfort das Packen und die bessere Versicherung gemeint sind und Standard bedeutet, dass Sie bestens vorbereitet sein müssen, bevor die Möbelträger kommen. Einzelne Klamotten, Lampen oder Töpfe durch die Gegend zu tragen widerspricht oft deren Berufsethos oder verlängert Ihren Umzug unnötig. Im Allgemeinen ist es günstiger, in der Mitte des Monats umzuziehen, da die Speditionen zum Monatswechsel die meisten Aufträge haben. Das gilt auch, wenn Sie sich auf eigene Faust einen Transporter mieten. Und wenn Sie feilschen wollen, tun Sie dies am besten mit langem Vorlauf. Ein ausgebuchter Spediteur hat es nicht nötig, sich herunterhandeln zu lassen.

Das Transportunternehmen versichert Ihre Fracht mit einer Grundhaftung von 620 Euro pro Kubikmeter. Das heißt, dass Ihnen für einen sehr teuren, dafür aber klitzekleinen Gegenstand nur der anteilige Betrag zusteht. Wenn Sie selbst gepackt haben, müssen Sie außerdem nachweisen, dass der