

Inhalt

Nur wer abhebt, kann auch fliegen: Wie der Habitus das Leben, die Chancen, den Status bestimmt	9
Zu Höherem geboren	10
Die feinen Unterschiede	11
Das Kapital, das sich ausbauen lässt	14
Oben. Mitte. Unten: Wie die Herkunft den Habitus prägt	17
Und wir können doch aus unserer Haut	20
Was heißt eigentlich ganz oben?	23
Auf ein neues Niveau kommen. Mit den Codes der Eliten.	25
Wissenskapital: Was man kann	27
Alles andere als ohne: Abschlüsse und Zertifikate	29
Wenn das Studium Pflicht ist, was ist dann die Kür?	32
Ohne fachliche Exzellenz ist alles nichts	36
Das Feld identifizieren: Wissen, wo man hinwill	39
Breit gefächerte Interessen weiten den Blick	43
Kreativität heißt: sein Ding durchziehen	47
Karrierewissen: Systeme durchschauen, Abkürzungen kennen ..	51
So setzen Sie zum Sprung nach oben an: Bauen Sie auf allen Ebenen Ihr Wissen aus	56
»Es darf nicht ausschlaggebend sein, wen man kennt, sondern was man kann«	59
Materielles Kapital: Was man hat	63
Die Unterschicht der Oberschicht	64
Und es liegt doch am Kontostand	68

Plötzlich reich ist auch nicht leicht	71
Was Geld mit Menschen macht	75
Die Einstellung zum Geld optimieren	79
Der Millionär von nebenan fährt keinen Luxus-SUV	84
Der Wert des privaten Sicherheitspolster	87
Annehmen: ja. Am Tropf hängen: nein.	90
So setzen Sie zum Sprung nach oben an: Investieren Sie in Ihre Unabhängigkeit	94
»Selbständigkeit ist die Voraussetzung, um reich zu werden«	97
Soziales Kapital: Wen man kennt	101
Die liebe Familie: Der größte Unterschied von allen	103
Erfolg kommt nicht allein von innen: Wie Ihr Umfeld auf Sie abfärbt	109
Die Kunst, dazu zu gehören	112
Cliquen und Klüngel? Oder Freundschaft und Community?	117
Verbindungen sind wertvoll, machen aber viel Arbeit	119
Mentoren, Clubs und Topadressen	124
Online-Reputation: Wer Einfluss will, muss sichtbar sein	129
Macht, Status und Sichtbarkeit: Wie weit der Einfluss reicht	132
So setzen Sie zum Sprung nach oben an: Schaffen Sie Verbundenheit	136
»Absichtslos. Unkompliziert. Das sind die Zugehörigkeits- Zauberworte in der Topliga.«	139
Kulturelles Kapital: Wie man sich abhebt	145
Warum das kulturelle Kapital die wichtigste Währung von allen ist	147
Hummer oder Hummus: Die Soziologie des Geschmacks	152
Bio, Fahrrad, Glücksfall Kind: Status, neu definiert	156
Französisch, Flöte, Fußball? Oder: Griechisch, Geige, Golf?	
Die winzigen Unterschiede	159
Warum gute Manieren gelebt sein wollen	163

In der Welt zu Hause, in der Region daheim	167
Luxus undercover: Von der Finesse, unterschätzt zu werden	170
So setzen Sie zum Sprung nach oben an: Flügel spreizen, Wurzeln akzeptieren	175
»Alles ist heute viel differenzierter«	178

Physisches Kapital: Wie man Status verkörpert 183

Das Aussehen bestimmt das Ansehen: Wie sich physische Attraktivität lohnt	185
Schön locker oder zugeknöpft steif: Modisch Zeichen setzen	190
Gesund und fit: Der verkörperte Erfolg	194
Operation Schönheit? Oder Leben mit allen Sinnen? Eine Frage der sozialen Identität	200
Der Trend zur individuellen Bestzeit: Darum wurde Marathon zum Lieblingssport der Chefs	203
So setzen Sie zum Sprung nach oben an: Behandeln Sie Ihren Körper als Ihr wichtigstes Kapital	206
»Einem Menschen, der sich elegant bewegt, traut man auch geistige Eleganz zu«	209

Sprachlich-kommunikatives Kapital: Wie man spricht 213

Ausdruck macht Eindruck	215
Sich sprachlich Raum nehmen	219
Sachlich, wohlwollend, lösungsorientiert: Was die Königsklasse der Kommunikation bringt	222
Mitdenken, was akzeptabel ist	227
Wahre Klasse: Klar in der Sache, verbindlich im Ton	232
Smalltalk mit Alphetieren	235
Show, don't tell: Die Sprache der Symbole	239
So setzen Sie zum Sprung nach oben an: Werten Sie sich und andere auf	241
»Jemand, der ganz oben ist, kommuniziert ohne Neid und Bitterkeit«	244

Psychologisches Kapital: Wie man die Dinge anpackt	249
Hohe Ziele, hohe Sicherheit: So kann das Selbst sich optimal entfalten	251
Erfolgsgewissheit: Der verinnerlichte Glaube an sich selbst	255
Noblesse oblige: Sich großzügig zeigen	259
Irgendwas ist immer möglich: Die Wirkkraft eines dynamischen Selbstbilds	262
Das Ego kontrollieren: Warum Anstand nicht von gestern ist	266
Produktiv mit Druck umgehen: Scheitern lernen, Krone richten	270
Jenseits des Ego: Der Lebenswerk-Gedanke	274
So setzen Sie zum Sprung nach oben an: Vervollkommen Sie Ihre Persönlichkeit	277
»Wer tut, was er liebt, hat den größten Erfolg«	281
 Sind Sie bereit für den Sprung nach ganz oben?	 287
 Danke!	 297
Literatur	299
Anmerkungen	301
Register	318