

Inhalt

Wertschätzung in Zeiten der sozialen Kälte	6
Der Mangel an Zuwendung macht krank –	
Individuen wie Gesellschaften	7
Widerstand regt sich	8
Was das Buch Ihnen bietet	9
Der Mensch – das empathiebedürftige Wesen	13
Unsere emotionale Grundausstattung	16
Mitleid – eine ganz besondere Form der Empathie	19
Einfühlen, eindenken, einleben – Konzepte der Empathie	21
Die emotional verhungernde Gesellschaft	26
Leben im Zeitalter des Narzissmus	27
Die Digitalisierung der Emotionen	30
Sucht nach Skandalen und Beschämung	31
Die radikalierte Sprache	33
Die Maske der Coolness	34
Unser Umgang mit den Alten	35
Der Ehrbegriff in der Krise	38
Werte und Selbstwert hängen eng zusammen	40
Was sind eigentlich Werte?	41
Selbstwert entsteht durch uns selbst und unser Umfeld	46
Lebenslang im Einsatz: Die Selbstwertregulierung	51
Werte und Selbstwert – unser Schatz	54
Die sieben Stufen der Wertschätzung	56
Das Fundament, auf dem alles aufbaut: Aufmerksamkeit und Beachtung	58
Der erste Schritt auf der Stufenleiter: Achtsamkeit	60

Den Wert der anderen würdigen: Respekt	
oder Achtung	63
Positive Rückmeldungen geben: Anerkennung	67
Dreh- und Angelpunkt: Wertschätzung	70
Vertrauen – ein wichtiger Faktor im Zusammenleben	70
Die höchste Form der Wertschätzung: Die Liebe	73
Wertschätzung gestern und heute	74
Der Gegenpol der Wertschätzung	75
Das Wesen der Kränkung	76
Krank durch fehlende Wertschätzung	82
Wie wir mit Kränkungen am besten umgehen	84
Wie Entwertung funktioniert	90
Neid – die Triebfeder aller Entwertungen	91
Die Widersacher der Wertschätzung	93
Entwertern ihre Schärfe nehmen	101
Die Vielseitigkeit des Schweigens	105
Wenn Schweigen zerstörerisch wirkt	106
Die goldene Seite: Das wertschätzende Schweigen	110
Narzissmus oder zu viel der Selbstwertschätzung	114
Was den Narzissmus kennzeichnet	115
Die kleinere Schwester: Arroganz	121
Wertschätzung als Therapie	124
Weniger Wertschätzung, mehr Aggression	127
Ernüchterung oder das böse Erwachen	128
Amok und Terror	131
Burn-out & Co. – die verbrannte Wertschätzung	137
Vom Brennen zum Ausbrennen	140
Von Asthma bis Verbitterung	147
Die beste Medizin gegen Burn-out: Wertschätzung	151
Psychologie des Lobens und Dankens	154
Was echtes Lob bewirken kann	155

Vorsicht vor zu viel und falschem Lob	162
Dankbarkeit macht glücklich	165
Wertschätzung für Liebes- und Lebenspartner	169
Den apokalyptischen Reitern entgegentreten	171
Die Minenfelder der Liebe umgehen	174
Wie eine wertschätzende Partnerschaft gelingt	177
Gewinn für alle: Ein gutes Betriebsklima	179
Gratifikation oder die wichtige Rolle der Belohnung	180
Psychoterror Mobbing	183
Eine Wertschätzungskultur bei Führung und Belegschaft entwickeln	186
Wertschätzung leben	188
Aufgeschlossenheit – das Tor zur Wertschätzung	188
Wertschätzend kommunizieren – auch bei Kritik	193
Kühler Kopf und innere Ruhe – Gelassenheit	198
Ausrichtung auf die Würde	201
Quellenverzeichnis	204
Literaturempfehlungen	206
Impressum mit GU-Garantie	208