

# Inhalt

<b>Wertschätzung in Zeiten der sozialen Kälte</b> . . . . .	<b>6</b>
Der Mangel an Zuwendung macht krank – Individuen wie Gesellschaften . . . . .	7
Widerstand regt sich . . . . .	8
Was das Buch Ihnen bietet . . . . .	9
<b>Der Mensch – das empathiebedürftige Wesen</b> . . . . .	<b>13</b>
Unsere emotionale Grundausstattung . . . . .	16
Mitleid – eine ganz besondere Form der Empathie . . . . .	19
Einfühlen, eindenken, einleben – Konzepte der Empathie . . . . .	21
<b>Die emotional verhungernde Gesellschaft</b> . . . . .	<b>26</b>
Leben im Zeitalter des Narzissmus . . . . .	27
Die Digitalisierung der Emotionen . . . . .	30
Sucht nach Skandalen und Beschämung . . . . .	31
Die radikalisierte Sprache . . . . .	33
Die Maske der Coolness . . . . .	34
Unser Umgang mit den Alten . . . . .	35
Der Ehrbegriff in der Krise . . . . .	38
<b>Werte und Selbstwert hängen eng zusammen</b> . . . . .	<b>40</b>
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
<b>Die sieben Stufen der Wertschätzung</b> . . . . .	<b>56</b>
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
<b>Der Gegenpol der Wertschätzung . . . . .</b>	<b>75</b>
Das Wesen der Kränkung . . . . .	76
Krank durch fehlende Wertschätzung . . . . .	82
Wie wir mit Kränkungen am besten umgehen . . . . .	84
<b>Wie Entwertung funktioniert . . . . .</b>	<b>90</b>
Neid – die Triebfeder aller Entwertungen . . . . .	91
Die Widersacher der Wertschätzung . . . . .	93
Entwertern ihre Schärfe nehmen . . . . .	101
<b>Die Vielseitigkeit des Schweigens . . . . .</b>	<b>105</b>
Wenn Schweigen zerstörerisch wirkt . . . . .	106
Die goldene Seite: Das wertschätzende Schweigen . . . . .	110
<b>Narzissmus oder zu viel der Selbstwertschätzung . . . . .</b>	<b>114</b>
Was den Narzissmus kennzeichnet . . . . .	115
Die kleinere Schwester: Arroganz . . . . .	121
Wertschätzung als Therapie . . . . .	124
<b>Weniger Wertschätzung, mehr Aggression . . . . .</b>	<b>127</b>
Ernüchterung oder das böse Erwachen . . . . .	128
Amok und Terror . . . . .	131
<b>Burn-out &amp; Co. – die verbrannte Wertschätzung . . . . .</b>	<b>137</b>
Vom Brennen zum Ausbrennen . . . . .	140
Von Asthma bis Verbitterung . . . . .	147
Die beste Medizin gegen Burn-out: Wertschätzung . . . . .	151
<b>Psychologie des Lobens und Dankens . . . . .</b>	<b>154</b>
Was echtes Lob bewirken kann . . . . .	155

Vorsicht vor zu viel und falschem Lob . . . . .	162
Dankbarkeit macht glücklich . . . . .	165
<b>Wertschätzung für Liebes- und Lebenspartner . . . . .</b>	<b>169</b>
Den apokalyptischen Reitern entgegentreten . . . . .	171
Die Minenfelder der Liebe umgehen . . . . .	174
Wie eine wertschätzende Partnerschaft gelingt . . . . .	177
<b>Gewinn für alle: Ein gutes Betriebsklima . . . . .</b>	<b>179</b>
Gratifikation oder die wichtige Rolle der Belohnung. . . . .	180
Psychoterror Mobbing . . . . .	183
Eine Wertschätzungskultur bei Führung und Belegschaft entwickeln . . . . .	186
<b>Wertschätzung leben . . . . .</b>	<b>188</b>
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