

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>1. Die Kunst der Wertschätzung</b>	<b>9</b>
Wozu brauchen wir Wertschätzung?	10
Was zeichnet eine wertschätzende Haltung aus?	15
Wie kann man Wertschätzung üben?	19
<b>2. Das Vertrauen stärken</b>	<b>25</b>
Das Menschenbild als Basis für Wertschätzung	26
Zwischen Vertrauen und Enttäuschung	32
Was wir brauchen	35
<b>3. Wertschätzende Kommunikation</b>	<b>43</b>
Die Sprache der Wertschätzung	44
Voraussetzungen für wertschätzende Kommunikation	48
Kommunikationshilfen	53
<b>4. Was der Wertschätzung im Wege steht</b>	<b>61</b>
Wie sich mangelnde Wertschätzung zeigt	62
Wenn man sich selbst nicht wertschätzt	67
Folgen mangelnder Wertschätzung	73
<b>5. Souverän in allen Lebenslagen</b>	<b>77</b>
Reaktionsmöglichkeiten	78
So wertschätzen Sie sich selbst	82
Mehr Wertschätzung am Arbeitsplatz	85

<b>Fast Reader</b>	<b>89</b>
<b>Die Autorin</b>	<b>93</b>
<b>Weiterführende Literatur</b>	<b>94</b>
<b>Register</b>	<b>96</b>