

Inhalt

Vorwort 8

1. Einschätzung – Schlüssel der Lebensbewältigung 12

- 1.1 Der grundlegende Unterschied zwischen
Einschätzung und Wertschätzung 12
- 1.2 Einschätzungscompetenz als Voraussetzung
der Lebensbewältigung 15
- 1.3 Einschätzungscompetenz, moralisches Urteilsvermögen
und die Paradiesgeschichte (1. Mose 3,1–13) 19
- 1.4 „Weisheit“ und Einschätzungscompetenz – ein Ausflug in die
alttestamentliche Weisheitsliteratur 22

2. Wertschätzung – Schlüssel zum Lebensglück 36

- 2.1 Der Unterschied zwischen
Wertschätzung und Respekt 36
- 2.2 Wertschätzung – Sehnsucht des Menschen 39
- 2.3 Was meine ich mit Wertschätzung? 42
- 2.4 „Bei mir bist du schön“ –
Wertschätzung als Wertschöpfung 45
- 2.5 Was uns zum Blühen bringt –
die Wirkung der Wertschätzung 48

3. Bedingte Wertschätzung 53

- 3.1 Bedingte Wertschätzung hat Gründe 53
- 3.2 Gründe für die bedingte Wertschätzung von Menschen 59

- 3.3 Das Problem der bedingten Wertschätzung **62**
- 3.4 „Ich war einmal Feuer und Flamme für dich“ – kurze und ironische Anleitung zur Beendigung von Freund- und Partnerschaften aller Art **66**
- 3.5 Sind Liebe und Wertschätzung identisch? **69**
- 3.6 Die Bedeutung der Emotionen für die bedingte Wertschätzung **70**
- 3.7 Empathie und Wertschätzung **77**

4. Wertschätzung als Haltung 81

- 4.1 Was ist unter einer Haltung der Wertschätzung zu verstehen? **81**
- 4.2 Wahrnehmen – Annehmen – Ernstnehmen: Helga B. und Herr P. **86**
- 4.3 Gründe für Wertschätzung als Haltung **89**
- 4.4 Wertschätzung als Haltung äußert sich im Verhalten **92**
- 4.5 Die Haltung der Wertschätzung – am Beispiel der Beziehung zwischen Eltern und Kindern **95**
- 4.6 Die Haltung der Wertschätzung und ihre Grenzen **98**

5. Die Haltung der Wertschätzung und der Glaube 103

- 5.1 Die Haltung der Wertschätzung und das Gebot der Nächstenliebe **103**
- 5.2 Unbedingte Wertschätzung – das Wesen Gottes im Alten Testament? **107**
- 5.3 Unbedingte Wertschätzung – das Wesen Gottes in den Worten und Taten Jesu **110**

6. Wertschätzung in unserer Gesellschaft – im Schwinden begriffen?! 120

- 6.1 Erziehung – das Kind wird mit dem Bade ausgeschüttet 121
- 6.2 Stress und fehlende Wertschätzung 125
- 6.3 Leistungsorientierung und fehlende Wertschätzung 127
- 6.4 Ichzentrierung als Wertschätzungshindernis 130
- 6.5 Angst vor Einschränkung durch Bindung und Verbindlichkeit 134
- 6.6 Handys und Wertschätzung 137
- 6.7 Einige Beispiele für den Schwund der Wertschätzung im öffentlichen Leben 142

7. Wertschätzung konkret 147

- 7.1 Wie kann man Wertschätzung ausdrücken? 147
- 7.2 Einschätzung und Wertschätzung ergänzen sich 151
- 7.3 Wie du dich selbst wertschätzt, wirst du andere wertschätzen – die Bedeutung der Selbstwertschätzung 153
- 7.4 Wertschätzung und „gewaltfreie Kommunikation“ 162
- 7.5 Wertschätzung als Lebenshaltung – der Reichtum der Genügsamkeit 171
- 7.6 Wertschätzung als Lebenshaltung – ein Weg des Glücks 175
- 7.7 Wertschätzung als Haltung Gott gegenüber – das Beispiel Hiob 183

Danksagung 191

Kleine Literaturlauswahl 192