

Die Kraft der Wertschätzung

Sich selbst und anderen positiv begegnen

<p>Wie gute Beziehungen zu sich selbst und anderen entstehen</p>

»Wir müssen bei uns selbst anfangen und uns Anerkennung geben.« *Eva Wlodarek*

Anerkennung und Wertschätzung sind zentrale Bedürfnisse des Menschen – das gilt im Beruf wie im Privatleben. Wir wollen wahrgenommen werden, möchten Anerkennung für unsere Leistungen und Dankbarkeit für das, was wir geben.
Doch um mehr positive Aufmerksamkeit zu erhalten, ist es entscheidend, zunächst bei uns selbst anzusetzen. Was wir über uns denken, beeinflusst unsere Worte und Handlungen sowie unsere Außenwirkung. Nur wenn wir Selbstmitgefühl entwickeln und uns selbst wertschätzend begegnen, können wir erfolgreich nach außen tragen, wofür wir die erwünschte Resonanz haben wollen. Kompetent und zugleich unterhaltsam schildert Eva Wlodarek, wie es gelingt, Respekt und Zuwendung zu erhalten und diese Werte auch anderen zu vermitteln.
Die versierte Psychologin weiß: Es ist ein Zeichen von innerer Stärke, Selbstbewusstsein und sozialer Kompetenz, dies in richtiger Weise zu fordern und zu geben.
Anschaulich dank vieler Beispiele aus ihrer Praxis und wissenschaftlich belegt, ist dieser Ratgeber eine praktische und inspirierende Anleitung für alle, die sich mehr Wertschätzung wünschen.

Die Kraft der Wertschätzung
Sich selbst und anderen positiv begegnen

Originalausgabe

ISBN: 978-3-423-39030-9
EUR 16,99 [DE]
ET 19. November 2026

Sprecher*in

Michaela van de Loo

Michaela van de Loo wurde 1974 in Dinslaken geboren und lebt in Bingen am Rhein. Nach ihrer Sprecherausbildung 2023 veröffentlichte die Psychologin ihr erstes Hörbuch und arbeitet inzwischen an ihrem 53. Ihr Repertoire umfasst Fantasy, Krimi und Sachbücher, unter anderem für die Stiftung Warentest.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München