

Eva Wlodarek

## Die Kraft der Wertschätzung

Sich selbst und anderen positiv begegnen

*Mangelware Wertschätzung*

Anerkennung, Wertschätzung, Dankbarkeit: diese Signale sozialer Akzeptanz erfüllen zentrale Bedürfnisse des Menschen. Wir wollen gesehen werden als die, die wir sind, möchten Anerkennung dafür, was wir getan oder geleistet haben. Doch wenn man sich im Privat- oder Berufsleben umschaute, so zeigt sich schnell ein großes Defizit. Wie also kann es gelingen, mehr positive Aufmerksamkeit zu erhalten? Und umgekehrt auch anderen wertschätzend und dankbar zu begegnen? Denn es geht um Geben und Nehmen. Es ist ein Zeichen von innerer Stärke, Selbstbewusstsein und sozialer Kompetenz, dies in richtiger Weise zu fordern und zu gewähren. Eva Wlodarek bietet eine konkrete Anleitung, wie gute Beziehungen mit sich selbst und anderen entstehen.



Eva Wlodarek

### **Die Kraft der Wertschätzung**

Sich selbst und anderen positiv begegnen

Originalausgabe Ebook  
224 Seiten

ISBN: 978-3-423-43555-0  
EUR 9,99 [DE]  
ET 18. April 2019



© Katrin Saalfrank

Autor\*in

### **Eva Wlodarek**

Dr. Eva Wlodarek, Psychologin, Referentin und Autorin, war 20 Jahre beratende Psychologin von ›Brigitte‹ und hat Millionen Leserinnen erreicht. Auf ihrem YouTube-Kanal gibt sie praktische Lebenshilfe.

## Veranstaltungen und Medientermine

Eva Wlodarek präsentiert: ›50 Tools für mehr Lebensfreude, Gelassenheit, Stärke und Ausstrahlung‹

- 📅 Mittwoch, 23.09.2026, 19:00 Uhr
- 📍 Stadtbibliothek Bonn - Zentralbibliothek  
Bottlerplatz 1  
53111 Bonn

## Pressestimmen

»Alleine das Lesen hilft schon - und das Umsetzen macht sogar Spaß!«

Westfalen-Blatt, 9. Januar 2021

---

»Kompetent und auf unterhaltsame Weise schildert Psychologin Eva Wlodarek, wie gute Beziehungen zu uns und anderen entstehen.«

my life, Reinhard Haller, 2. August 2021

---

»Anschaulich und wissenschaftlich belegt, ist dieser Ratgeber eine praktische und inspirierende Anleitung für alle, die sich mehr Wertschätzung wünschen.«

dbb magazin, 1. Mai 2023

---

»Wlodarek leitet den Leser Kapitel für Kapitel an, wie man wertschätzende Beziehungen erfolgreich aufbaut – zu sich selbst wie zu anderen.«

Neue Presse, 16. Januar 2021

---

**Autor\*in Eva Wlodarek bei dtv**

- 50 Tools , Paperback, ISBN: 978-3-423-26436-5
- Souverän ich selbst So gewinnen Frauen Sicherheit und Stärke, Paperback, ISBN: 978-3-423-26345-0
- Nimm dir die Freiheit, du selbst zu sein, Paperback, ISBN: 978-3-423-26291-0
- Die Kraft der Wertschätzung, Taschenbuch, ISBN: 978-3-423-34981-9