

Eva Wlodarek
Die Kraft der Wertschätzung
Sich selbst und anderen positiv begegnen

Originalausgabe
208 Seiten

ISBN: 978-3-423-34981-9
EUR 12,00 [DE]
EUR 12,40 [AT]
ET 13. November 2020
Format : 12,2 x 19,1 cm

Eva Wlodarek

Die Kraft der Wertschätzung

Sich selbst und anderen positiv begegnen

Wie gute Beziehungen zu sich selbst und anderen entstehen

»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.

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München



COPY

© 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.

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 Wlordarek, 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

dtv Verlagsgesellschaft mbH & Co.KG
Tumblingerstraße 21
80337 München

Autor*in Eva Wlodarek bei dtv

- 50 Tools , Paperback, ISBN: 978-3-423-26436-5
- Die Kraft der Wertschätzung, Hörbuch Digital, ISBN: 978-3-423-39030-9
- 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