

Inhalt

Vorwort.....	9
1. Wertschätzung – einige grundlegende Überlegungen	13
2. Warum Wertschätzung heute so notwendig ist – ein Ausblick am Anfang.....	19
2.1 Arbeitsfeld Schule: Zustand und Vision.....	19
2.2 Arbeitsfeld Unternehmen: Von „Liebe für Leistung“ zu „psychischem, physischem und sozialem Wohlbefinden“ – Menschen im Mittelpunkt des Unternehmens.....	21
3. Alles beginnt mit der Sehnsucht	23
4. Eine kleine Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation.....	25
4.1 Bedürfnisse – ihre Wahrnehmung und ihre Erfüllung	27
4.2 Gefühle – die Lebendigkeit des Lebens	32
4.3 Beobachtung – die intellektuelle Glanzleistung.....	36
4.4 Bitten statt fordern – das wäre die Revolution.....	38
4.5 ‚Von einem Ufer des Flusses ans andere gelangen mit einem Floß‘: Zum Stellenwert der Methode innerhalb Gewaltfreier Kommunikation ..	45
5. Selbst-Empathie und Empathie	47
6. Selbstwertschätzung, Wertschätzung anderer und die Entdeckung eigener Zufluchten	59
6.1 Mich selbst wertschätzen	59
6.2 Andere wertschätzen	61
6.3 Meine Zufluchten erkennen, wahrnehmen und spüren.....	66

7. Wertschätzung und Verbundenheit	69
7.1 Wertschätzung und unsere Beziehung zur Welt	69
7.2 Wertschätzung und der Mythos von Adam und Eva	70
7.3 Social change.....	72
7.4 Übung zur Verbundenheit.....	73
7.5 Mitgefühlsmeditation.....	75
8. Wertschätzung und Dankbarkeit	77
9. Wertschätzung in unterschiedlichen Handlungsfeldern	85
9.1 ... Kindern gegenüber	85
9.2 ... in der Schule	89
9.3 ... in der sozialen Arbeit	91
9.4 ... in Organisationen und Betrieben.....	96
9.5 ... in Kliniken bzw. im Kontext medizinischer Berufe	103
9.6 ... im Hospiz.....	107
10. Hinweise zu einer Ethik der Wertschätzung im Kontext Gewaltfreier Kommunikation.....	111
11. Empowerment als Element von Wertschätzung.....	117
12. Wertschätzung und Scheitern	123
Statt eines Nachwortes – „Was es heißt, etwas Großes zu wagen“	127
Literaturverzeichnis.....	129