

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	7
Teil 1 Wie finden Entwertungen statt? Was sind Werte? ..	15
1 Entwertungen – wirksam und unbewusst.....	18
2 Werte – gefordert und verdrängt	40
3 Wie Werte und Entwertungen zusammenhängen.....	58
Fazit und Ausblick	63
Teil 2 Die Familie als Schlüssel: Wie Entwertungen wirken und wie Werte vermittelt werden	65
4 Wie und warum in Familien entwertet wird.....	70
5 Entwertungen als Ausdruck des Systems	80
6 Die ungewollten Ursachen der Entwertungen	84
7 Was in der Kindheit geschah, wirkt lange nach	93
Fazit und Ausblick	97
Teil 3 Die heutigen Schauplätze der Entwertungen	101
8 Schauplatz Spiegel – Wer bin ich? Und was bin ich wert? .	105
9 Schauplatz Körper – Zwischen Selbstentwertung und Perfektionsstreben	139

10	Schauplatz Sex, Liebe und Ehe – Wer ist begehrenswert? Wer wird entwertet?	168
11	Schauplatz Arbeit – Entwertung durch Reduktion und Funktionalisierung	222
12	Schauplatz Wissenschaft – Die Überwindung von Krankheit und menschlichem Makel	263
13	Schauplatz Gott und Religiosität – Selbsterhöhung oder Selbsterniedrigung?	280
	Fazit und Ausblick	307
Teil 4	Das Glück durch Anerkennung: Ideen, Anleitungen und konkrete Projekte	309
14	Was wir von den Philosophen lernen können – Selbstbestimmung	313
15	Ich in Beziehung zu mir – Selbstwert erfahren durch Selbsterkenntnis	326
16	Wir in sozialen Beziehungen – Anerkennung als Lebensprinzip	333
17	Empathie – Voraussetzung und Ziel für Wertschätzung und Glück	340
18	Gelebte Werte, konkrete Projekte	349
	Fazit und Ausblick	384
	Danksagung	387
	Anmerkungen	389
	Literatur- und Quellenverzeichnis	401