

Einführung 9

Die Bedeutung von sozialer Akzeptanz 9

Die Formen sozialer Akzeptanz 13

Wie viel Anerkennung, Wertschätzung und Dankbarkeit brauche ich? 15

Die Bedürfnisskala 16

Gründe für ein großes Bedürfnis nach positiver Resonanz 19

Liebe für Leistung 20 – Übermäßiges Verwöhnen 21 – Emotionaler Missbrauch 22 – Einsame Kindheit 23 – Übertriebene Anpassung 24 – Abwertung 25 – Ausgrenzung 26 – Sich selbst auf die Spur kommen 27

Alte Wunden heilen 28

Warum Kompensation nützlich ist 29 – Wie befreie ich mich von dem großen Wunsch nach Anerkennung? 31 – Wenn der Wunsch nach Anerkennung zur Sucht wird 33

Anerkennung 35

Sich selbst Anerkennung geben 35

Unser heimliches Drehbuch 35 – Warum wir bekommen, was wir ausstrahlen 37 – Die negative innere Stimme zum Schweigen bringen 38 – Freundschaft mit sich selbst schließen 42 – Sich die eigenen Fähigkeiten bewusst machen 44 – Schreiben Sie Ihre Erfolgsliste 46

Wofür will ich Anerkennung? 49

Feedback einholen 51

Suchen Sie sich die passende Person für Ihr Feedback 53 – Feedback ist subjektiv 54

Die eigene Leistung kommunizieren 55
Die Entdeckung der Sprachwelten 56 – Missverständnisse sind vorprogrammiert 58 – Anerkennung verlangt Zweisprachigkeit 60 – Erhaltenes Lob kommunizieren 62 – Die eigene Leistung geschickt verpacken 63 – Das Licht nicht unter den Scheffel stellen 64 – Endlich sichtbar werden 65

Verdiente Anerkennung einfordern 65
Nachfragen 67 – Ein Grundsatzgespräch führen 68

Anerkennung geben 70
Aufrichtig loben 72 – Das Wichtige ansprechen 73 – Spezifisch loben 73 – Auf Augenhöhe loben 74 – Männer anders loben als Frauen 75 – Komplimente – die spontane Variante des Lobes 76 – Loben, loben, loben! 77

Wertschätzung 79

Wertschätzung berührt das Herz 79
Begründete Wertschätzung 80 – Der Zeitfaktor 81 – Wertschätzung bekommen 82

Selbstwert als Grundlage für Wertschätzung 83
Ein positives Selbstwertgefühl entwickeln 84 – Den Selbstwert bewahren 85

Umgang mit Abwertung – Wenn man uns die Wertschätzung verweigert 87
Schluss mit der Opferrolle 88

Respekt einfordern 90
Mangelnder Respekt stresst 90 – Das Spiel nicht mitspielen 91 – Killersätze kontern 93 – Über den Dingen stehen 97

Abwertung im Beruf 98
Abwertende Vorgesetzte 99 – Abwertung im Kollegenkreis 101 – Wohlverhalten nutzt nichts 101 – Flüchten oder standhalten? 102

Fehlende Wertschätzung in der Partnerschaft 105
Missverständnisse klären 106 – Den eigenen wunden Punkt kennen 107 – Wenn sich Abwertungen summieren 108 – Nicht gleich aufgeben 109 – Dauerhafter Mangel an Wertschätzung 109 – In den Fängen einer narzisstischen Persönlichkeit 112 – Der Weg zur Trennung 114

Fehlende Wertschätzung in der Freundschaft 115
Ein Soziogramm gibt den Überblick 115 – Die Qualität der Beziehung 116 – Noch eine Chance geben 117 – Die Vorteile überwiegen? 119 – Sich aus einer unbefriedigenden Freundschaft lösen 120

Wertschätzung bekommen 121

Sein Bestes geben 123
Freude ist der Weg zur Bestleistung 123 – Disziplin und Fleiß 127 – Die Schattenseite: Perfektionismus 129 – Vorsichtshalber rückversichern 131 – Wertschätzung berührt das Herz 132

Sich bestmöglich verhalten 133
Zuverlässigkeit 133 – Freundlichkeit 135 – Ehrlichkeit 136 – Empathie 138 – Fairness 139 – Gutes Benehmen 140 – Loyalität 142 – Authentizität 143

Positive Resonanz im Beruf erzeugen: Interview mit Dorothea Assig und Dorothee Echter 145
Wer sich selbst schätzt, wird eher wertgeschätzt 145

Dankbarkeit 155

Was Dankbarkeit bedeutet 155
Dankbarkeit als Umgangsform 155 – Dankbarkeit als Haltung 156 – Dankbarkeit macht glücklich 158

Test: Wie dankbar sind Sie? 159

Dankbarkeitskiller Neid 164

Dem Neid entkommt keiner 165 – Neid ist nicht gleich Neid 166 – Strategien gegen den Neid 167

Undank schadet 170

Die Todsünden der Undankbarkeit 172 – Undank als Lebenseinstellung 176 – Eine dankbare Einstellung entwickeln 177 – Ein Dankbarkeits-Tagebuch führen 179 – Dankbarkeit durch Selbsterfahrung 180 – Die Perspektive ändern 185

Dankbarkeit zeigen 188

Den Dank vorbereiten 189 – Den passenden Stil wählen 189 – Die Verhältnismäßigkeit wahren 190 – Überschwänglichkeit vermeiden 191 – Spezifisch danken 192 – Zeitnah danken 193

Dank erhalten 193

Das Motiv entscheidet 194 – Auf den eigenen Einsatz hinweisen 196 – Erwartungen aussprechen 197 – Dankbarkeit durch die Hintertür erreichen 197 – Sich vorbildlich verhalten 198 – Humorvoll darauf aufmerksam machen 199 – Ein Grundsatzgespräch führen 199 – Unfähigkeit verzeihen 200 – Dank souverän annehmen 201

Literatur 203

Dank 205