

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	7
<b>Teil 1</b> 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
<b>Teil 2</b> 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
<b>Teil 3</b> 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
<b>Teil 4</b>	<b>Das Glück durch Anerkennung: Ideen, Anleitungen und konkrete Projekte .....</b>	<b>309</b>
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