

Nesibe Özdemir**Was wir glauben, wer wir sind****Liebe Nesibe, was sind denn eigentlich Glaubenssätze?**

Ein Glaubenssatz besteht aus Annahmen, die eine Person über sich selbst, über andere Menschen und über die Welt hat. Er formt sich aus den eigenen Interpretationen und Bewertungen und beinhaltet die Annahmen über sich selbst, die man nach und nach geglaubt hat, obwohl sie nie überprüft worden sind. Die Annahmen, die einfach aufgenommen und nicht mehr reflektiert worden sind. Die ihren Weg ins Unterbewusstsein gegangen sind und sich dort festgesetzt haben. Und die von da aus still und unauffällig unsere Wahrnehmung beeinflussen und die Macht darüber haben, wie wir bestimmte Situationen, andere Menschen, die Welt und uns selbst bewerten.

Wie und warum beeinflussen uns Glaubenssätze?

Unsere Glaubenssätze können sich wie ein Filter über unsere Wahrnehmung legen und haben damit natürlich eine gewisse Macht über unsere Gedanken, unser Verhalten und natürlich über unsere Gefühle. Wenn jemand beispielsweise den Glaubenssatz »du bist nicht gut genug« verinnerlicht hat, dann fühlt sich diese Person auch dementsprechend. Sie bewertet Situationen aus diesem Bewusstsein heraus, geht Beziehungen aus diesem Bewusstsein heraus ein und geht ihrer täglichen Arbeit aus diesem Bewusstsein heraus nach. Es bestimmt, ohne, dass du sie sich dessen in den jeweiligen Momenten wirklich bewusst ist, so viele Aspekte des Lebens.

In Deinem Buch erzählst du Geschichten aus deiner Praxis. Wem legst Du es besonders ans Herz?

Ich lege dieses Buch allen Menschen ans Herz, die eine Geschichte mit sich tragen, die immer schwerer zu tragen wird. Dabei ist ganz egal, was genau sie erlebt haben, wie die Geschichte aussieht und welche Glaubenssätze hinter den Gedanken und Gefühlen stecken mögen: Ich hoffe, sie begegnen sich und ihrer Geschichte am Ende des Buches mit mehr Selbstmitgefühl. Ich hoffe, die Leser:innen können genauso mitfühlend mit sich selbst sein, wie sie es beim Lesen dieser Geschichten mit den Protagonist:innen waren.



Nesibe Özdemir

[Was wir glauben, wer wir sind](#)

Vom Mut, sich neu zu denken. Geschichten aus der Psychotherapie

Paperback, 240 Seiten

ISBN: 978-3-407-86756-8

EUR 19,00

In zehn packenden Erzählungen aus der Therapiestunde gibt Psychotherapeutin Nesibe Özdemir Einblicke in das, was Menschen über sich glauben. Sie zeigt, wie es Menschen verändert, wenn sie ihre tief verankerten Überzeugungen erkennen und hinterfragen. Die Geschichten sind so klug verdichtet, dass man seinen eigenen Glaubenssätzen unweigerlich auf den Grund geht.