



# Leseprobe

Katharina Ohana

## Gestatten: ICH

Die Entdeckung des  
Selbstbewusstseins

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 19,95 €



---

Seiten: 240

Erscheinungstermin: 26. Juli 2010

Lieferstatus: Lieferbar

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.randomhouse.de](http://www.randomhouse.de)

---

# Inhalte

- [Buch lesen](#)
- [Mehr zum Autor](#)

## Zum Buch

---

### Was Sie schon immer über sich selbst wissen wollten ...

- Die Entstehung unserer Persönlichkeit und ihrer Konflikte an praktischen Beispielen erläutert

- Ein starkes Selbstbewusstsein und die Auseinandersetzung mit unseren Prägungen als Ausweg aus heutigen Lebenskrisen

Unser Selbstwertgefühl ist der Spiegel erfahrener Liebe und Zuwendung. Und es ist der Schlüssel zu unserer geistigen und körperlichen Gesundheit, unserem Glück. Unser Bewusstsein täuscht uns Freiheit und Selbstbestimmung vor, dabei strebt unser Unterbewusstsein immer nur nach Zuwendung und Bestätigung. Denn unsere Sehnsucht nach Liebe und Anerkennung ist die Grundlage unseres Menschseins.

Katharina Ohana zeigt, wie wir die in der Kindheit gelernten Muster und Regeln durchschauen und die Wunden in unserem Wertgefühl erkennen können, um die eigentlichen Ursachen für unsere Probleme zu verstehen. Dabei werden unsere Liebesbeziehungen zum Katalysator unserer Persönlichkeitsentwicklung.



© Andrea Herzog

### Autor

## Katharina Ohana

---

Katharina Ohana, geboren 1970, hat Philosophie und Psychologie an der Goethe-Universität in Frankfurt studiert. Zurzeit promoviert sie über das Thema „Willensfreiheit“ an der Sigmund Freud Universität in Wien. Seit über zehn Jahren arbeitet sie als psychologische Beraterin und Moderatorin vor und hinter der Kamera für verschiedene

Fernsehsendungen. 2010 erschien ihr Buch „Gestatten: Ich. Die Entdeckung des Selbstbewusstseins“. Katharina Ohana lebt in München.

[Leseprobe](#)

