

Umut Özdemir

## Leichter lieben

Weil Beziehung auch einfach geht

*Ehrlichkeit sich selbst gegenüber ist die Basis jeder Partnerschaft*

Wir wollen so gesehen und geliebt werden, wie wir sind: von Kopf bis Fuß, mit Haut und Haar. Doch wie lieben wir eigentlich? Wo entsteht Liebe, wie drückt sie sich aus, wie finden wir zu ihr?

Paartherapeut Umut Özdemir veranschaulicht mithilfe unseres Körpers die Grundprinzipien von Liebe und Beziehungen: Wie wir auf unser Herz und unsere Bedürfnisse hören, wie richtige Kommunikation leichter über die Lippen geht, wie gemeinsame Erfahrungen Augen öffnen – und wie wir so gemeinsamen Schritten eine langfristige Partnerschaft erreichen.



Umut Özdemir  
**Leichter lieben**

Originalausgabe Ebook  
208 Seiten

ISBN: 978-3-423-44172-8  
EUR 12,99 [DE]  
ET 15. Juni 2023, 1. Auflage  
Sprache: Deutsch



© Mehran Djojan

Autor\*in

Umut Özdemir

Umut C. Özdemir ist Diplom-Psychologe, Psychotherapeut, Gruppenpsychotherapeut, Paar- und Sexualtherapeut, Podcaster, Dozent sowie Autor. Er war von 2014 bis Ende 2020 wissenschaftlicher Mitarbeiter der Charité-Universitätsmedizin Berlin, wo er Einzel- und Paartherapien durchführte, Forschungen über Sexualität begleitete und dozierte. 2020 gründete er den ersten deutschsprachigen Aufklärungskanal auf Tiktok und leistet sexualpsychologische und psychotherapeutische Aufklärungsarbeit auf Instagram. Er ist immer wieder als Experte zu Gast in diversen Formaten, Autor von Fachliteratur, so zum Beispiel einem Therapiemanual zu sexuellen Funktionsstörungen bei Männern, und bildet angehende Psychotherapeut:innen in diesem Themenfeld aus. Er wurde 2023 mit dem Preis für Wissenschaftskommunikation der Fachgruppe Biologische Psychologie und Neuropsychologie der Deutschen Gesellschaft für Psychologie (DGPs) sowie der Deutschen Gesellschaft für Psychophysiologie und ihre Anwendung (DGPA) ausgezeichnet. Seit 2022 arbeitet er in seiner eigenen Praxis in Berlin.

## Weitere Bücher von Umut Özdemir

- Leichter lieben, E-Book 44172, ISBN: 978-3-423-44172-8
- Leichter lieben, Paperback 26352, ISBN: 978-3-423-26352-8

## Pressestimmen

» Die Erfahrungen aus seiner täglichen Arbeit hat Özdemir nun in seinem ersten Buch "Leichter lieben. Weil Beziehung auch einfach geht" vertieft. «

3. Juli 2023 , rbb Fernsehen Der Tag in Berlin /Brandenburg

---

» Ein einfühlsamer, gelassen, aber Kompetent wirkender Schreibstil unterstützt die Inhalte, die transportiert werden sollen. «

23. Oktober 2023 , Annemrie Scheibert , Buchprofile/Medienprofile

---

» Ein Beziehungsratgeber, der unter die Haut geht, ans Herz und durch die Ohren. «

2. Juli 2023 , EXPRESS/Köln

---

» Von der Theorie einer "Generation Beziehungsunfähig" hält Paartherapeut Umut Özdemir gar nichts. Er beschreibt in seinem Buch "Leichter lieben", dass wir alle mit einem Rucksack an Erfahrungen aus der Kindheit und aus früheren Beziehungen in eine Partnerschaft starten. «

21. Juli 2023 , Deutschlandfunk Nova

---

» Paartherapeut Umut Özdemir ist überzeugt: Mit etwas Übung kann Beziehung auch leicht sein. «

11. August 2023 , Solveig Bach , n-tv.de

---

» Es sind starke persönliche Bekenntnisse, sehr ehrlich und selbstkritisch, aber auch mit dem typischen Rönne-Humor und viel Selbstironie. «

17. August 2023 , Radio Bremen 2

---