

## Verlagsgruppe Beltz

### Presse

---

**Nesibe Kahraman**

**Alles, was dazwischenliegt**

**Liebe Nesibe, in Deinem neuen Buch geht es um Ambiguitätstoleranz. Was ist das denn?**

Ambiguitätstoleranz ist die Fähigkeit, unklare oder widersprüchliche Situationen auszuhalten, ohne sofort einen inneren oder äußeren Konflikt entstehen lassen zu müssen. Es ist die Fähigkeit, Komplexität und Mehrdeutigkeit auszuhalten und sogar zu begrüßen.

**Warum ist Ambiguitätstoleranz so wichtig?**

Ambiguitätstoleranz ist eine wichtige Fähigkeit, weil sie die Anpassungsfähigkeit an neue und unvorhersehbare Situationen fördert. Sie hilft dabei, stressige und unsichere Umstände gelassen zu meistern und unterstützt damit das Erhalten der psychischen Gesundheit. Menschen mit hoher Ambiguitätstoleranz können Unsicherheiten und Unklarheiten besser akzeptieren und flexibel auf Veränderungen reagieren.

**Wo liegen die Grenzen der Ambiguitätstoleranz?**

Ambiguitätstoleranz ist eine wertvolle Fähigkeit, insbesondere in komplexen, dynamischen und unsicheren Umgebungen. Sie kann dazu beitragen, Konflikte zu deeskalieren und eine flexible, offene Haltung gegenüber Problemen zu fördern. Doch sie hat ihre Grenzen und ist nicht in der Lage, jeden Konflikt zu lösen. Manchmal sind klare Kommunikation, Kompromisse und eindeutige Entscheidungen erforderlich, um einen Konflikt nachhaltig zu lösen. Beispielsweise wenn Toleranz gegenüber Intoleranz praktiziert wird, dann wird das Fundament für ein tolerantes Zusammenleben untergraben, was die Notwendigkeit einer klaren Abgrenzung und konsequenter Handlungen erforderlich macht.

**Wer sollte Dein Buch unbedingt lesen?**

Alle, die an persönlicher Entwicklung interessiert sind und bereit sind, sich selbst zu hinterfragen. Jede:r, die/der die eigene Fähigkeit zur Bewältigung von Unsicherheiten und zur Verbesserung der zwischenmenschlichen Beziehungen stärken möchte, kann von einem tieferen Verständnis der Ambiguitätstoleranz profitieren.

## Verlagsgruppe Beltz

### Presse

---

Insgesamt ist die Stärkung der Ambiguitätstoleranz eine wertvolle Strategie, um besser mit den Unsicherheiten und Komplexitäten des modernen und von aktuellen Krisen geprägten Lebens umzugehen – sei es im privaten, beruflichen oder gesamtgesellschaftlichen Kontext.



Nesibe Kahraman

[Alles, was dazwischenliegt](#)

Von der Kunst, innere Widersprüche und Mehrdeutigkeit auszuhalten

Paperback, 240 Seiten

ISBN: 978-3-407-86783-4

EUR 22,00

Ob bei Beziehungskonflikten, politischen Ansichten oder in der Erziehung: Zwischentöne und unterschiedliche Perspektiven in unserem Denken, Handeln und Fühlen zuzulassen, verlangt uns viel ab. Psychotherapeutin Nesibe Kahraman erklärt in ihrem neuen Buch, warum Ambiguitätstoleranz für unser eigenes Wohlbefinden und für ein gutes Miteinander unerlässlich ist und wie wir lernen, die vielen Mehrdeutigkeiten in unserem Leben besser auszuhalten.