

Vertrauen in Menschen gefährdet: So retten wir unsere Beziehungen!

Am 25. Juni 2025, 18 Uhr, diskutiert Psychotherapeut Sina Haghiri in der Helene-Nathan-Bibliothek über Vertrauen, mentale Gesundheit und Empathie. Eintritt frei.



Karl-Marx-Str. 66, 12043 Berlin, Deutschland - Am 25. Juni 2025 um 18 Uhr findet in der Helene-Nathan-Bibliothek in Berlin eine Veranstaltung mit dem Psychotherapeuten und Podcaster Sina Haghiri statt. Die Adresse, Karl-Marx-Str. 66, 12043 Berlin, ist in den Neukölln Arcaden, Parkdeck 4, zu finden. Haghiri wird über die Konsequenzen des sinkenden Vertrauens in andere sprechen. Diese Thematik gewinnt zunehmend an Bedeutung, da viele Menschen unter Depressionen und Einsamkeit leiden.

Wie berlin.de berichtet, leiden viele Menschen unter einer negativen Sicht auf ihre Mitmenschen, die oft auf menschlichen Fehlern oder negativen Darstellungen in Medien und Wissenschaft basieren. Umso wichtiger ist es, sich mit dem

Thema auseinanderzusetzen und das Bewusstsein für diese negativen Ansichten zu schärfen sowie Empathie zu kultivieren. Ein positives Menschenbild könnte als Grundlage für Nachsicht und Optimismus dienen und ist essenziell für die Verbesserung zwischenmenschlicher Beziehungen.

Podcasts zur mentalen Gesundheit

Sina Haghiri ist nicht nur Psychotherapeut, sondern moderiert auch den Psychologie-Podcast *Die Lösung* gemeinsam mit Verena Fiebiger. Dieser Podcast bietet wöchentliche Tipps, Übungen und Hintergrundinformationen, die auf bewährten psychologischen Erkenntnissen basieren. Laut [audible.com](https://www.audible.com) suchen viele Menschen nach Möglichkeiten, ihre Beziehungen zu verbessern und finden in solchen Podcasts wertvolle Ratschläge aus der therapeutischen Praxis.

Die Bedeutung von Podcasts im Bereich mentale Gesundheit ist nach wie vor ungebrochen. Diese Formate bieten nicht nur Informationen, sondern auch Unterstützung für Hörer, die sich proaktiv mit ihrem psychischen Wohlbefinden auseinandersetzen wollen. In einem Überblick von [mindfulife.de](https://www.mindfulife.de) werden die Top 10 Podcasts zu mentaler Gesundheit aufgeführt, darunter *Psychologie to go!* von Franca Cerutti, der humorvoll psychologische Themen behandelt, und *So bin ich eben!* von Stefanie Stahl und Lukas Klaschinski, die sich mit Beziehung und Selbstwertfragen beschäftigen.

Zugang und Teilnahme

Die Veranstaltung mit Sina Haghiri in der Helene-Nathan-Bibliothek ist kostenlos und es ist keine Anmeldung erforderlich. Zudem ist der Zugang rollstuhlgerecht gestaltet, was einen breiten Personenkreis anspricht und es jedem ermöglicht, an dieser wichtigen Diskussion teilzunehmen.

In einer Zeit, in der viele Menschen über ihre mentale

Gesundheit nachdenken und Verbesserungen anstreben, können Veranstaltungen wie diese und die Vielzahl an Podcasts wertvolle Ressourcen bieten. Sie bieten nicht nur das nötige Wissen, sondern auch die Inspiration, den eigenen Lebensstil zu reflektieren und gegebenenfalls neue Wege zu gehen.

Details	
Ort	Karl-Marx-Str. 66, 12043 Berlin, Deutschland
Quellen	• www.berlin.de • www.audible.com • www.mindfulife.de

Besuchen Sie uns auf: mein-berlin.net