

Inhalt

Vorwort	7
DER BUDDHISTISCHE WEG DER LIEBE	9
Mit Buddhas Hilfe zur glücklichen Beziehung	10
Buddhas Weg zum Glück	11
Partnerschaft als Weg	18
Bausteine des Glücks	21
Buddhas Definition von Liebe	23
Die Kraft der Enttäuschung	23
Der Liebeshandel	25
Das Kennzeichen wirklicher Liebe	26
Paarbeziehung als Weg persönlicher Entwicklung	28
Achtsamkeit – der erste Schritt zu uns selbst	28
Beziehungsstabilisator Meditation	31
BASIS SCHAFFEN UND VERTRAUEN ENTWICKELN	37
Zweifel – das schleichende Beziehungsgift	38
Vertrauenskrisen als Chance nutzen	38
Achtsamkeit entwickeln	40
Das Herz öffnen und Großzügigkeit üben	47
Energiesparmodus Akzeptanz	49
Die Kraft der Meditation	53
AUSGLEICH UND STILLE FINDEN	59
Unruhe – die permanente Ablenkung vom Wesentlichen	60
Störfaktor Partner?	61
Das Gummibandsyndrom	61
Wege aus der Unruhe	64
Zeiten des Alleinseins wahrnehmen	64
Zeiten der Gemeinsamkeit einrichten	70
Regenerieren durch Meditation	78

FREUDE UND GLÜCK NÄHREN	81
Im Klammergriff der Trägheit	82
Die Furcht vor Veränderung	82
Die eigene Trägheit aufspüren	83
Wege aus der Trägheit	88
Achtsam aus dem Profimodus aussteigen	88
Aktiv Augenblicke des Glücks entdecken	92
Begeisterung entwickeln	96
Die Liebe neu entdecken	98
 IN BALANCE BLEIBEN	 101
Suchtfaktor unersättliches Verlangen	102
Verlangen macht blind	102
Selbstbestimmung ist möglich	103
Wege aus typischen Beziehungsproblemen	107
Herausforderung unerfüllbare Erwartungen	107
Herausforderung Aggression und Missverständnisse	120
Herausforderung Eifersucht	137
Herausforderung Machtspiele und Konkurrenzkämpfe	150
 LIEBE UND MITGEFÜHL KULTIVIEREN	 157
Ablehnung: permanenter Protest im Geiste	158
Im Griff des Ego	158
Wege aus Ablehnung und Widerwillen	161
Innere Fülle durch Mitgefühl erlangen	161
Die Hoffnung auf Ergebnisse aufgeben	165
Die Kunst des Gebens und Nehmens	166
Übung in liebender Güte: Tonglen	168
Die Kraft der inneren Einstellung	169
Zum Nachschlagen	171
Bücher und Adressen, die weiterhelfen	171
Die Autorin	173