

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	7
<b>DER BUDDHISTISCHE WEG DER LIEBE</b>	9
<b>Mit Buddhas Hilfe zur glücklichen Beziehung</b>	10
Buddhas Weg zum Glück	11
Partnerschaft als Weg	18
Bausteine des Glücks	21
<b>Buddhas Definition von Liebe</b>	23
<b>Die Kraft der Enttäuschung</b>	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
<b>BASIS SCHAFFEN UND VERTRAUEN ENTWICKELN</b>	37
<b>Zweifel – das schleichende Beziehungsgift</b>	38
Vertrauenskrisen als Chance nutzen	38
Achtsamkeit entwickeln	40
Das Herz öffnen und Großzügigkeit üben	47
Energiesparmodus Akzeptanz	49
Die Kraft der Meditation	53
<b>AUSGLEICH UND STILLE FINDEN</b>	59
<b>Unruhe – die permanente Ablenkung vom Wesentlichen</b>	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

<b>FREUDE UND GLÜCK NÄHREN</b>	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
 <b>IN BALANCE BLEIBEN</b>	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
 <b>LIEBE UND MITGEFÜHL KULTIVIEREN</b>	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