

Inhalt

Vorbemerkung	9
1. Die große Sehnsucht	11
2. Die Beziehung zu dir selbst	20
3. In Kontakt kommen	35
4. Wie Beziehungen gelingen können	52
5. Miteinander reden	64
6. Blockaden erkennen und auflösen	88
7. Lust und Last der Sexualität	104
8. Eifersucht durchschauen	121
9. Mit Schuldgefühlen umgehen	136
10. Die befreiende Kraft des Verzeihens	150
11. Auseinander gehen	159
12. Was Treue bedeutet	171
13. Hingabe – ein Schlüssel zu glücklichen Beziehungen	183
Silas für Paare	193
Danksagung	195
Über den Autor	197
Das Lotos-Vihara-Meditationszentrum	200