

Klaus Blaser

# So bin ich – und du bist anders

Achtsam Grenzen setzen in der Partnerschaft

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

# Inhalt

Einleitung . . . . .	9
Kapitel 1: Achtsamkeit üben . . . . .	13
Kapitel 2: Unser psychisch-seelischer Raum . . . . .	16
Kapitel 3: Wie Ich-Fremdes von mir erkannt wird . . . . .	20
Kapitel 4: Das Ich und die Umwelt behutsam wahrnehmen . . . . .	26
Kapitel 5: Inmitten von Ehren und Achten . . . . .	31
Kapitel 6: Wenn wir für andere mittragen . . . . .	36
Kapitel 7: Die Tragweite des Unerträglichen . . . . .	47
Kapitel 8: Wenn die Arbeit zur Last wird . . . . .	49
Kapitel 9: Der zwischenmenschliche Austausch . . . . .	53
Kapitel 10: Ich spüre deine Grenze . . . . .	58
Kapitel 11: Gutes an sich nehmen . . . . .	63
Kapitel 12: Schutz und Sicherheit . . . . .	69
Kapitel 13: Wir dürfen uns schützen . . . . .	72
Kapitel 14: Zurückgeben im Jetzt . . . . .	76
Kapitel 15: Das Rückgaberitual . . . . .	81
Kapitel 16: Meine Gefühle gehören mir . . . . .	89
Kapitel 17: Bitte gib es mir zurück . . . . .	95
Kapitel 18: Schenken und Danken . . . . .	99
Kapitel 19: Glück, Kraft und Segen spenden . . . . .	106
Kapitel 20: Ist eine Grenzüberschreitung ein Trauma? . . . . .	110
Kapitel 21: Helfen ohne mitzutragen . . . . .	115
Kapitel 22: Das Land zwischen dir und mir . . . . .	123
Kapitel 23: Wie Achtsamkeit zur Liebe führt . . . . .	126
Kapitel 24: Zwischen Himmel und Erde . . . . .	131
Kapitel 25: Gemeinsam gehen wir unseren Weg . . . . .	137
Literaturverzeichnis . . . . .	148