

Hans Jellouschek

# **Achtsamkeit in der Partnerschaft**

Was dem Zusammenleben Tiefe gibt

**KREUZ**

# Inhalt

Vorwort

1. Kapitel

Was versteht man unter »Achtsamkeit«?

2. Kapitel

»Zwischen Reiz und Reaktion liegt die Freiheit« **23**

3. Kapitel

Achtsamkeit und Konfliktmuster 31

4. Kapitel

Achtsam mit dem umgehen, was jeder aus seiner  
Lebenssituation mitbringt 49

5. Kapitel

Achtsamkeit mit unseren »wunden Punkten« 61

6. Kapitel

Achten auf das Positive in der Beziehung **74**

7. Kapitel

Achtsamkeit im Umgang mit Verletzungen:  
Verzeihen lernen 89

8. Kapitel	
Achtsamkeit im Alltag der Beziehung	110
9. Kapitel	
Übung der Achtsamkeit - ein Autonomietraining	139
10. Kapitel	
Achtsamkeit und Spiritualität	153
Literatur	159