

Inhalt

Vorwort	7
1. Kapitel Was versteht man unter »Achtsamkeit«?	9
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