

Die wichtigsten zehn Aussagen auf einen Blick:

1. Selbstliebe und (Selbst-) Mitgefühl sind wichtige Voraussetzungen für eine gelungene Partnerschaft.
2. Die eigenen Schwächen anzunehmen und sich dem Partner gegenüber verletzlich zu zeigen, setzt Vertrauen voraus und macht uns zu authentischen Menschen.
3. Zweisamkeit braucht achtsame Beziehungspflege, sie ist kein Selbstläufer.
4. Sich gegenseitig Zeit und Nähe durch achtsame Berührung zu schenken, stärkt die Beziehung und trägt zum Wohlbefinden beider Partner bei.
5. Ein Streit kann wie ein Gewitter für klare Luft sorgen, sofern beide Partner dabei Achtsamkeit walten lassen.
6. Sich für Verletzungen zu entschuldigen, dem anderen verzeihen und den Groll bewusst loslassen, sind wesentliche Schritte, die einen Neuanfang erst möglich machen.
7. Achtsamkeit kann uns helfen, gemeinsam an Verhaltensweisen und Eigenheiten zu arbeiten, die unsere Beziehung belasten.
8. Gemeinsame Ziele und Visionen schmieden ein Paar zusammen.
9. Gemeinsam lachen, Sehnsüchte kommunizieren und Paarrituale praktizieren sind wichtige Bestandteile einer glücklichen Partnerschaft. Sie fördern die Gesundheit und stärken den Zusammenhalt der Partner.
10. Krisen bieten oft Chancen. Das ist in einer Beziehung nicht anders. Schlechte Zeiten sind ein idealer Ausgangspunkt für eine Kurskorrektur.