

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.