

Kapitel VI

52 Tagesmeditationen für Paargesung

1. Zeit für Intimität schaffen.....	173
2. Bedarf nach Gemeinschaft.....	174
3. Paarscham.....	175
4. Selbstbild unserer Paarbeziehung.....	176
5. Herkunftsfamilie.....	177
6. Spiritualität und Verletzlichkeit.....	178
7. Unterstützung.....	179
8. Dem Partner die Schuld zuschieben.....	180
9. Unlösbare Probleme.....	181
10. Stress.....	182
11. Sich bemühen und verstehen.....	183
12. Gegenseitige Abhängigkeit.....	184
13. Verzweiflung.....	185
14. Sinnlichkeit.....	186
15. Hilfe annehmen.....	187
16. Gesunde Lebensweise	188
17. Perspektive.....	189
18. Offenheit und Annahme.....	190
19. Intimität und Risikobereitschaft.....	191
20. Die Kämpfe unseres Partners miterleben.....	192
21. Der Realität ins Auge sehen.....	193
22. Konflikt.....	194
23. Schmerzen aushalten.....	195
24. Für körperliche Gesundheit sorgen.....	196
25. Annahme und Heilung.....	197
26. Treue.....	198
27. Machtlosigkeit.....	199
28. Gegenseitiger Respekt.....	200
29. Gleichwertigkeit.....	201
30. Erneuerung und Wagnis.....	202
31. Zwölf-Schritte-Arbeit ist spirituelle Arbeit.....	203
32. Leben in Gelassenheit.....	204
33. Verantwortung übernehmen statt Schuld zuzuweisen.....	205
34. Den wunden Punkt treffen und auf die Palme bringen.....	207
35. Dankbarkeit.....	209
36. Ein Programm der Tat.....	211
37. Aufhören mit der Verleugnung.....	213
38. Das RCA-Paradox: Verbindlichkeit bringt Freiheit.....	215
39. Konflikt als Weg zur Genesung.....	216
40. Unsere Unterschiede wertschätzen.....	218
41. Ärger und Groll.....	219
42. Verzweiflung loslassen.....	221
43. Enttäuschung.....	222
44. Paarbeziehung.....	224
45. Spaß.....	226
46. Auf Kontrolle verzichten.....	227
47. Geld.....	228
48. Dienst ist Therapie.....	230
49. Der Mut, verletzlich zu sein.....	232
50. Den „kritische Elternteil“ zähmen.....	234
51. Gleichgewicht und Stabilität: Der dreibeinige Schemel.....	236
52. Paare auf einem spirituellen Weg.....	237