

Einleitung .....	7
<b>I. Beziehungsglück – Den Riss heilen durch die Entwicklung unserer inneren Qualitäten .....</b>	<b>15</b>
1. Das Sieben-Schritte-Programm – Beispiele und das Entwickeln innerer Qualitäten .....	23
<b>Erster Heilungsweg: Selbstakzeptanz .....</b>	<b>23</b>
»Ich will ... und erkenne mich damit komplett an« Anna, ihre Missbrauchserfahrungen und die Angst, sich als Frau zu fühlen	
<b>Zweiter Heilungsweg: Mitgefühl .....</b>	<b>32</b>
»Ich will ... und beziehe andere in meine Wünsche mit ein« Herbert, eine leidvolle Scheidung und die Konsequenzen des Alleinseins	
<b>Dritter Heilungsweg: Dankbarkeit .....</b>	<b>38</b>
»Ich will ... und erkenne, was ich schon alles habe« Cornelia, eine unerwartete Liebesbeziehung und ihre Angst, sie wieder zu verlieren	
<b>Vierter Heilungsweg: Mitfreude .....</b>	<b>43</b>
»Ich will ... und freue mich darüber, wenn andere es bekommen« Judith und die Warteschleife einer Geliebten in der zweiten Reihe	
<b>Fünfter Heilungsweg: Verzeihen .....</b>	<b>52</b>
»Ich will ... und verzeihe mir, den anderen und dem Leben, wenn ich es nicht bekomme« Birgit, ihre innere Verhärtung und ihr Leid, sich nicht akzeptiert zu fühlen	

<b>Sechster Heilungsweg: Mut</b> .....	58
»Ich will ... und nehme die Herausforderung des Lebens komplett an«	
Liliane, ihre Einsamkeit und ihre Angst, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten	
<b>Siebter Heilungsweg: Loslassen</b> .....	63
»Ich will ... und entdecke die Kunst der Widerstandslosigkeit«	
Werner und die Trauer nach dem Tod eines geliebten Menschen	
<b>II. Beziehungsglück – Die Kraft unserer Gedanken und Wünsche erkennen</b> .....	72
1. Beziehungsglück bedeutet ... ein wohlwollendes Verhältnis zu unseren Gedanken und Wünschen zu entwickeln .....	72
2. Beziehungsglück bedeutet ... Achtsamkeit und Bewusstheit zu entwickeln .....	85
<b>III. Beziehungsglück – Der Spiegel, in den wir schauen</b> ...	98
1. Doris und ihre Angst, sich in Beziehungen zu öffnen	100
2. Norbert und seine unerfüllte Sehnsucht .....	107
3. Linda und ihre Überforderung in ihrer Familiensituation .....	115
4. David und seine zerstörerische Wut auf seine Partnerin .....	123
<b>Schlussbetrachtung: Die Kraft der Großzügigkeit – Schenken, was wir uns wünschen</b> .....	134
<b>Anhang – Von »Defiziten« zu Qualitäten</b> .....	137
<b>Literatur</b> .....	142
<b>Weiterführende Links</b> .....	143