



Presseinformation

Maren Schneider

Buddhas Anleitung für eine glückliche Partnerschaft

Reihe: GU Textratgeber

160 Seiten

Format: 16 x 21,5 cm. Softcover mit Klappen

14,99 €(D)/ 15,50 €(A)/ 26,50 sFr

ISBN 978-3-8338-1774-8

Erscheinungstermin: Februar 2010



Mit Buddhas Lehre zu neuem Liebesglück

Irgendwann gerät jedes Paar in Situationen, in denen es die Beziehung infrage stellt und Kurskorrekturen notwendig werden. Doch können wir eingefahrene Beziehungsmuster verändern? Gibt es eine realistische Chance, als Paar langfristig wirklich glücklich zu sein? Sicherlich nicht, solange wir erwarten, dass der andere uns glücklich machen und sich für uns ändern soll. Doch sind wir bereit, unser Glück in die eigenen Hände zu nehmen, hat die Liebe auch dauerhaft eine Chance. Der GU Ratgeber **Buddhas Anleitung für eine glückliche Partnerschaft** zeigt, wo die wichtigsten Stolpersteine liegen und wie Paare mit praktischen Übungen Tiefe, Zufriedenheit und Glück in ihre Beziehung bringen.

Buddha und die Liebe – ist das nicht ein Widerspruch? Im Gegenteil, denn der Buddha war ein ausgezeichneter Psychologe, der uns lehrt, wie wir unbewusste Erwartungen, Ängste und Zwänge loslassen und unseren Umgang mit anderen Menschen positiv gestalten können. Seine Lehre der Liebe zeigt die fünf geistigen Hindernisse, aus denen die meisten Probleme in einer Partnerschaft resultieren: Zweifel, Unruhe, Trägheit, Gier und Ablehnung. Dieser Ratgeber kombiniert die wichtigsten Erkenntnisse aus Buddhismus und moderner Psychologie: Er verrät, wie wir uns von Beziehungs-Ballast befreien und uns in Achtsamkeit und Akzeptanz üben, statt utopische Ideale zu verfolgen. Ob Eifersucht oder unerfüllte Bedürfnisse: Buddhas Weg der Liebe stellt nicht die Probleme in den Vordergrund, sondern die Potenziale und bietet damit alltagstaugliche Lösungsansätze. Mit prägnanten Beispielen, viel Humor und Mitgefühl zeigt die Autorin wie wir die wichtigsten Beziehungshindernisse aus dem Weg räumen können: Das sind etwa Regeln für eine partnerschaftliche Kommunikation, Anleitungen zur Meditation allein oder zu zweit oder praktische Tipps für den Beziehungsalltag. Zum Beispiel mit einem inszenierten Blind-Date unter Eheleuten – für neues Prickeln in der Beziehung. Mithilfe des buddhistischen Geistestrainings gelingt es Paaren, gegenseitiges Vertrauen und eine gesunde Balance aus Geben und Nehmen aufzubauen. Wenn beide ihr Herz öffnen und ihre Partnerschaft als Weg der persönlichen Entwicklung wahrnehmen, steht einer liebevollen und glücklichen Beziehung nichts mehr im Wege.

Maren Schneider ist als Buddhistin und Heilpraktikerin für Psychotherapie und Coach in eigener Praxis in Düsseldorf tätig. Sie hat sich auf Achtsamkeitstraining, Meditation, Stress- und Burnout-Bewältigung sowie Persönlichkeitsentwicklung spezialisiert. Das Thema Partnerschaft liegt ihr dabei besonders am Herzen.