

# ACHTSAMKEIT

*vervielfacht sich, wenn wir sie  
mit einem anderen Menschen*

*teilen.*



# Einladung

Wer in einer glücklichen Partnerschaft lebt, sollte sie pflegen. Wenn Sie mit Ihrer Beziehung aktuell nicht zufrieden sind, sie Ihnen dennoch in der Essenz kostbar erscheint, sollten Sie versuchen, sie wieder zu beleben.

In diesem Glückscoach möchte ich Ihnen die Methode der Achtsamkeit vorstellen. Achtsamkeit schenkt dem Zusammenleben mehr Tiefe, daraus erwächst Vertrauen. Vertrauen, positive Gefühle und ein aufrichtiges Interesse am Gegenüber bilden die Grundlage einer gut funktionierenden Beziehung. Auch alleine lässt sich eine Veränderung in der Zweisamkeit bewirken, denn vieles, was wir für uns selbst tun, wirkt sich positiv auf unsere Partnerschaft aus. Dennoch empfehle ich Ihnen, diesen Weg gemeinsam zu gehen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie zahlreiche Gedankenimpulse und praktische Übungen zum Hinterfragen, Reflektieren und Ausprobieren. Ich werde Sie mit einer Auswahl an Yogahaltungen vertraut machen, die ein hervorragendes Werkzeug der Achtsamkeit bilden. Gleichzeitig lade ich Sie herzlich ein, sich auf etwas ganz Fundamentales einzulassen: achtsame Berührung. Denn Berührung erzeugt Nähe. Und Nähe ist das, was wir uns alle in der Tiefe unseres Herzens wünschen. Lassen Sie sich mit Freude inspirieren!

Monika A. Pohl

Hinweis: Dieser Ratgeber wendet sich gleichermaßen an alle Geschlechter. Im Sinne leichter Lesbarkeit nutze ich überwiegend die Bezeichnung »Partner«. Sie ist jedoch geschlechtsneutral zu verstehen.