



Seminarbeschreibung „ Achtsamkeit in der Partnerschaft „

In der Partnerschaft verletzen wir uns meistens nicht aus bösem Willen oder aus Mangel an Zuneigung sondern einfach aus Unachtsamkeit.

Von der Situation überrumpelt, denken wir nicht, sondern wir werden von irgendwelchen Impulsen gelenkt, welche wir selbst nicht bewußt entscheiden – und schon ist es passiert.

Unser Partner ist getroffen, schlägt zurück oder verschließt sich gekränkt.

Hinter solchen Unachtsamkeiten steckt oft, dass was wir „tiefere Probleme“ nennen, die mit der Geschichte des Einzelnen zusammenhängen.

Aber eigentlich geht es auf den ersten Blick um Unachtsamkeit, also im Umkehrschluss um **„Achtsamkeit“** !

Das zu erkennen ist sicher leichter gesagt als getan und umzusetzen noch mehr und genau darum geht es in unserem Seminar :

Wie gewinne ich, wie erhalte ich dem Partner, der Partnerin gegenüber solche Achtsamkeit?

Sie werden Ihr Wissen im achtsamen Umgang miteinander erweitern können.

Praktische Achtsamkeitsübungen werden Ihr Verstehen unterstützen und zum praktischen Tun anregen.

Wachsende Überzeugung , dass die Übung der Achtsamkeit für die Qualität von Paarbeziehungen, besonders auf lange Sicht, ein Potential enthält, das wir noch nicht richtig kennen und lange nicht ausgeschöpft haben ist das Ziel unseres Seminars.

Darüber hinaus natürlich die wichtige Erkenntnis was dem Zusammenleben Tiefe gibt.