

Monika Licht

## **Befreie dich von Eifersucht**

Endlich mit sich selbst glücklich werden



Impressum:

© 2023 Monika Licht

ISBN Softcover: 978-3-347-81382-3

ISBN Hardcover: 978-3-347-81387-8

ISBN E-Book: 978-3-347-81389-2

ISBN Großschrift: 978-3-347-81391-5

Druck und Distribution im Auftrag des Autors:

tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg,  
Germany

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte ist der Autor verantwortlich. Jede Verwertung ist ohne seine Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag des Autors, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Deutschland.



# **Inhaltsverzeichnis**

Vorwort

Was ist Eifersucht?

Welche Auswirkungen hat Eifersucht?

Ist Eifer – Sucht eine Sucht?

Welche äußerlichen Formen hat Eifersucht?

Was hilft gegen Eifersucht?

Schlusswort

## **Vorwort**

Sie können an nichts anderes mehr denken als an Ihre(n)  
Ex und malen sich aus, dass sie/er bereits eine(n)  
Neue(n) hat.

Rasend vor Eifersucht sinnen Sie auf Rache und  
Vergeltung, weil es ihr/ihm besser geht als Ihnen. Sie  
können einfach nicht loslassen und ein wahnsinniges  
Besitzdenken ergreift Sie.

Weder wollen Sie Verlierer sein, noch soll es Ihnen  
schlechter gehen.

Sie fühlen sich als Verlierer, man hat Ihnen Ihre(n)  
Liebste(n) weggenommen. Dass Sie dabei gehörig Ihren  
eigenen Anteil hatten, vergessen Sie gerne. Oder Ihr  
Nachbar hat sich gerade ein neues Auto gekauft, das viel  
besser, größer und teurer als Ihr alter Schlitten ist. Sie  
werden niemals in der Lage sein, da auch nur im Ansatz  
mitzuhalten.

Was können Sie nur machen?

Es quält Sie, dass Ihr Nachbar im Vorteil ist. Sie denken  
sogar daran, seinen neuen Wagen zu zerkratzen oder die  
Reifen durchzustechen. So rasend vor Eifersucht und  
Neid sind Sie. Ihre Freundin hat sich gerade einen tollen  
Adonis geangelt, eine richtige Schönheit, mit der man  
auf Partys protzen kann und eben andere eifersüchtig  
macht. Sie sind dagegen eine solche Person, die so einen  
Typen nie abbekommen würde.

Das macht Sie fürchterlich neidisch.  
Sie wollen es ihr gleich machen und suchen und suchen,

aber der Schönling findet sich nicht. Dabei sind Sie sogar bereit, faule Kompromisse einzugehen und sich auf jemanden einzulassen, den Sie gar nicht hundertprozentig mögen – nur um mit Ihrer Freundin gleichzuziehen.

Auf der Arbeit fühlen Sie sich ständig untergebuttert und glauben, dass alle Ihre Kollegen und Kolleginnen bevorzugt werden, schneller befördert werden und mehr Geld verdienen als Sie.

Sie malen sich sogar aus, was Ihnen eigentlich zustehen müsste. In Ihrem Wahn und in Ihrer Eifersucht nehmen Sie sich einfach das, was Sie nicht bekommen und fangen an, auf der Arbeit zu klauen.

Oder Sie vollziehen die innere Kündigung und schalten auf Arbeit nach Vorschrift – ganz stur aus purer Eifersucht. Sie bilden sich nämlich ein, dass Ihnen all das zusteht, man benachteiligt Sie einfach nur.

Eifersucht tritt in vielen anderen Bereichen ebenso auf, zum Beispiel im Sport – manche können einfach nicht verlieren – und sind neidisch auf den Erfolg des Konkurrenten (Beispiel tätliche ernsthafte Angriffe mit dem Ziel des Ausschaltens).

Oder im Business.

Da gibt es Typen, die sind cleverer als Sie und machen die besseren Geschäfte.

Aber man glaubt einfach, die anderen würden nur tricksen und mit unlauteren Methoden arbeiten. Sie denken einfach nicht daran, dass Sie vielleicht das erfolglosere Konzept haben. Also setzen Sie Ihre

Eifersucht dagegen und fangen an, Ihre Mitbewerber unseriös aus dem Rennen zu drängen.

Das sind die typischen Hassgefühle, die aus Menschen Tiere machen können.

Hierzu gibt es einen alten, jedoch sehr passenden Spruch den wir nicht vergessen sollten: Hassen ist wie Gift trinken und hoffen, dass der andere stirbt...

Eifersucht kommt in den besten Familien vor, und das sagt schon alles. Sprichwörtlich ist der Begriff „platzen vor Eifersucht“.

Gehen Sie mal davon aus, dass Eifersucht ein schlechter Ratgeber ist und Sie in die Irre leitet. Er macht Sie blind, klare und gute Entscheidungen zu treffen.

Eifersucht ist in der Regel krankhaft. Denn nur wenige kontrollieren sich dabei so, dass sie Eifersucht dosiert einsetzen könnten. Denn normal benutzt hat sie doch auch eine Spur von Ehrgeiz und Wettkampf sowie Ansporn. Ehrgeiz ist fürs Fortkommen und die eigene Karriere gut, zu viel davon jedoch lässt einen schnell auch zum Egomane und Egozentriker verkümmern.

Übertrieben Ehrgeizige – sagt man – gehen über Leichen und wirken abstoßend arrogant.

Wie Sie Ihre eigene Eifersucht richtig in den Griff bekommen und von ihr keinen Schaden nehmen, das zeigt Ihnen dieser Ratgeber auf.

Er bringt Ihnen mit vielen Tipps und Tricks den



passenden Umgangston bei. Mäßigen Sie sich und machen Sie keine unverzeihlichen Fehler.

Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um beispielsweise mit einer beendeten Beziehung nüchtern umzugehen und sich eben nicht in blinder Eifersucht zu verzetteln und sich dabei selbst zu schaden.

### **Was ist Eifersucht?**

Definition: „eiver“ – „suht“ Der Begriff taucht erst ab dem 16. Jahrhundert auf, das Adjektiv eifersüchtig sogar erst ab dem 17. Jahrhundert.

Er leitet sich vom indoeuropäischen „ai“ = Feuer und vom Althochdeutschen „eiver“ = das Herbe, Bittere, Erbitterung und ebenfalls vom Althochdeutschen „suht“ = Krankheit, Seuche ab.

Wissenschaftlich-psychologisch beschreibt man die Eifersucht als eine äußerst schmerzhaftes Emotion, die jemand spürt, der nur in ungenügendem Maße Anerkennung von einer geliebten oder sehr geachteten (Bezugs-) Person erfährt, was sich in zu wenig Liebe, Respekt, Aufmerksamkeit oder Zuneigung ausdrückt. Es kann natürlich auch pure Einbildung sein.

Wichtig ist jedoch das subjektive Empfinden desjenigen, der Eifersucht verspürt – was objektiv nicht unbedingt den Tatsachen entsprechen muss. Dazu kommt – subjektiv, dass diejenige Person sich ausgestochen fühlt von einem vermeintlich oder real mehr begünstigten

oder bevorzugten anderen Konkurrenten - und daraus dann für sich einen Anspruch entwickelt – speziell vom eigenen Partner oder der eigenen Partnerin ausgehend.

Der Eifersüchtige bildet sich ein, dass jemand anderes diese Zuneigung bekommt, was ebenfalls wiederum Verlustängste auslöst.

Dabei kommt es nicht einmal nur auf den Verdacht der sexuellen Untreue an.

Schon das subjektive Empfinden einer Vertrautheit des eigenen Partners mit einer anderen dritten Person löst Eifersucht aus. Dann fühlt sich der/die Eifersüchtige ausgeschlossen. Das kann wiederum drastische und sogar gewalttätige Aktionen beim Eifersüchtigen zur Folge haben.

Bereits Kinder können ab einem Alter von sechs, sieben Monaten an schon eifersüchtig reagieren – beispielsweise wenn sie das Gefühl haben, den Geschwistern würde mehr Zuwendung zuteil. Dann schreien sie und strampeln wild, machen sich steif. Die Grundursache für Eifersucht wird meistens bereits in der frühen Kindheit gelegt.

Hier bildet sich die Konditionierung, die Empfängnis für solche Gefühle. Der Umkehrschluss daraus lautet für Eltern: Erziehen Sie Ihre Kinder zu eigenständigen Personen.

Billigen Sie Ihnen einen eigenen Kopf zu und bevormunden Sie sie nicht ständig. Stellen Sie Ihre Kinder auf eigene Füße. Nehmen Sie Kinder ernst. Bei

Erwachsenen tritt Eifersucht meist in der Partnerschaft auf, wenn der Freund beispielsweise mit einer anderen Frau flirtet oder Vertrautheiten austauscht. Schon der Hinweis „Die Freundin deines Arbeitskollegen ist aber ein Schuss!“ kann die eigene Partnerin eifersüchtig machen.

Die Gattin sieht darin eine Gefahr für die eigene Beziehung und verlangt dann sogar häufig eine uneingeschränkte und ausschließliche Aufmerksamkeit (Loyalitäts-Bekundung, LiebesBekundung).

Bei Kleinkindern verfliegt die Eifersucht schnell dann wieder, wenn sie das Gefühl vermittelt bekommen, sie erfahren die gleiche Aufmerksamkeit wie die Geschwister.

Eifersucht hat aber noch viele andere Facetten – etwa die Eifersucht auf Nachbarn, Freunde, Geschäftspartner, Verwandte, Chefs, Lehrer – und auch auf Hunde oder Haustiere im erweiterten Sinn.

Ja Sie haben richtig gelesen.

Manchmal verwöhnen wir Haustiere mehr als den eigenen Partner, wenden ihm mehr Zeit und Aufmerksamkeit als dem, mit dem man intime Kontakte austauscht.

Und das kann auch eifersüchtig machen. Allerdings finden wir die klassische und typische Eifersucht in Beziehungen, weshalb das hier auch im Vordergrund steht.

## **Welche Auswirkungen hat Eifersucht?**

In einer Eifersucht zeigen sich psychologisch betrachtet eigene Ängste und negative Erfahrungen während der Erziehung.

So kann der eine Eifersüchtige Verrat verspüren, der andere Verlust und wieder ein anderer befürchtet gar, dass der eigene Partner plötzlich herausfindet, welche Defizite er doch in der Beziehung hat, etwa viel zu langweilig ist und dann befürchtet, dass der andere es merkt und ihn fallen lässt.

Objekt der Eifersucht ist meist eine andere Person, kann aber auch beispielsweise ein zeitintensives berufliches Projekt sein, durch das der Eifersüchtige seinen Anspruch auf Zuneigung oder eine besondere Position im Leben des anderen gefährdet sieht.

In der Erziehung kann sich dann als Kind jemand zurückgesetzt fühlen, wenn ein Geschwisterkind dazu kommt und ihm selbst plötzlich nur noch die halbe Aufmerksamkeit widerfährt.

Das kann natürlich auch dann passieren, wenn Eltern oder Teile von ihnen drogenabhängig oder alkoholsüchtig sind.

Einerseits wird dem Nachwuchs dann weniger Zeit gewidmet, andererseits kann der Liebesentzug auch mit Gewalt und Brutalität sowie Verwahrlosung einhergehen.

Oft passiert Verlusterfahrung bei Trennung der Eltern. Kinder fühlen sich sogar oft verantwortlich dafür.