

Inhalt

1	Vorwort	7
	Vorwort von Florian Höper	7
	Vorwort von Aron Mahari	9
2	Der Anfang vom Ende deiner Eifersucht	11
3	Das Woher?	15
	Definition von Eifersucht	16
	Die Ursprünge der Eifersucht	23
	Liebe auf Augenhöhe	42
	Warum Eifersucht deine Beziehung zerstört	52
	Die Angst vor dem Vergleich	55
	Dein größter Kritiker	60
	Eifersucht als Liebesbeweis?	
	Ein Missverständnis der Gefühle	71
	Eifersucht für die Liebe?	74
	Ist Eifersucht sexy und verführerisch?	77
	Gute und schlechte Eifersucht	81
4	Das Wie?	87
	Eifersucht loslassen	88

Wie geht das genau?	90
Ist Eifersucht angeboren?	93
Das eigene Leben in die Hand nehmen	100
Verantwortung für die eigenen Gefühle übernehmen	119
Verantwortung für Eifersucht übernehmen	130
Keine Eifersucht mehr?	138
Gedanken beobachten	141
Selbstbetrachtung	143
Dein Selbstwertgefühl steigern	147
Ist Selbstliebe egoistisch?	153
Die Kunst, Negativität loslassen zu lernen	157
Die Reise zur Selbstliebe	159
Der Pfad zur Eifersuchtsfreiheit	161

5 **Das Wieso hinter dem Ganzen? . . .** 165

So bleibt dein Partner	167
Die große Befreiung	170
Das Geschenk der Freiheit	172
Dein Schlüssel zu einem Leben ohne Eifersucht: Eigenständigkeit	175
Den Weg zur gesunden Beziehung meistern	181
Liebe und Eifersucht – ein Widerspruch in sich	186
Erfüllte Liebe leben	189
Liebe fühlen	193
Liebe schenken	194
Liebe empfangen	197

6 **Das Wer?** 201

Verantwortung übernehmen	202
Nicht überinterpretieren	203
Nicht selbst belügen	204

Die Liebe einladen	204
Fakten statt Fantasie	205
Kontrolle über die Gefühle	206
Bedürfnisse respektieren	207
Verzeihen	208
Vertrauen	210
Privatsphäre	212
Selbstliebe	215
Wachstum	215
Befreie dich	218

7	Abschluss	219
8	Über die Autoren	223
9	Quellen und Verweise	225