

Vorwort

6

Eifersucht – eine unerwünschte Emotion

8

Eifersucht als Chance	8
Was ist eigentlich Eifersucht?	11
Ist meine Eifersucht noch normal?	15
Wie Veränderung gelingen kann	17
Das Unterbewusstsein umprogrammieren	18
Schritt 1: Sich selbst gegenüber verständnisvoll sein	18
Schritt 2: Die inneren Abläufe neugierig beobachten	20
Schritt 3: Das Ziel im Auge behalten	21
Was Eifersucht bezweckt	23

Wie Eifersucht (nicht) funktioniert

27

Wie äußert sich Eifersucht?	27
Eifersucht und ihre Folgen	29
Wie Eifersucht die Partnerschaft zerstört	31
Die Geborgenheit kommt abhanden	31
Die Kommunikation wird vergiftet	32
Loyalität und Treue schwinden	34
Innere Bilder verändern sich	35
Das Vertrauen wird strapaziert	36
Besitzansprüche sind kontraproduktiv	37
Zärtlichkeiten und Sexualität leiden	40
Die Liebe ist kein Tauschgeschäft	41
Die größte Gefahr: die Eifersucht selbst	42
Ein Wort zum Rechthaben	44

Bestandsaufnahme der Partnerschaft 46

Die Magie des Anfangs	47
Die Beziehungsqualität früher	49
Die Beziehungsqualität jetzt	52
Die Beziehungsqualität in Zukunft	57
Wie sieht Ihre Tendenz aus?	58
Eine Entscheidung treffen	59
Schließen Sie einen Vertrag mit sich ab	61

Den inneren Beobachter entwickeln 64

Der Blickwinkel entscheidet	64
Wie denken Sie über Ihren Partner?	65
Wie denken Sie über sich?	66
Wie denken Sie über Ihre Konkurrenz?	67
Eifersuchtsauslöser ermitteln	71
Unterscheiden lernen	73
Muster erkennen	75
Die Kindheit als Schlüssel	77
Analysieren Sie Ihre Reaktionen	81
Gefühlsreaktionen	82
Körperreaktionen	84
Verhaltensreaktionen	86

Die Eifersucht bewältigen 89

Entspannungsübungen	89
Körperorientierte Methoden	89
Innehalten, nicht ausagieren	94
Das Worst-Case-Szenario zu Ende drehen	94

Auf Überwachung und Kontrolle verzichten	96
Holodeck-Abenteuer	98
Sich selbst ein guter Heiler sein	100
Individuelle Seelenmedizin-Sätze entwickeln	100
Gefühle auf liebevolle Weise beantworten	104
Neue Interpretationen entwickeln	105

Eine Zukunft ohne Eifersucht 110

Ziele formulieren	110
Ein gutes Gefühl ins Jetzt zaubern	113
Das persönliche Best-of-Szenario gestalten	119
Das gute Gefühl im Testlauf	120
Affirmationen nutzen	121
Realität erzeugen	124
Dem Unterbewusstsein Alternativen bieten	126
Das Gehirn neu programmieren	128
Die Partnerschaft aktiv verbessern	136
Geduld haben	138
Den Glauben an die Liebe des Partners stärken	138

Die eigene Unabhängigkeit stärken 143

Die eigene Stabilität verbessern	143
Die Resilienz steigern	145
Positives Denken	145
Die Selbstwirksamkeitserwartung erhöhen	147
Ein gutes Selbstwertgefühl	149
Die Komfortzone verlassen	152
Selbstbewusstsein gezielt aufbauen	153

Projektionen über Bord werfen	158
Untreue beginnt im Kopf	159
Eigenliebe tut gut	160
Der Liebe würdig sein	165
Die eigene Attraktivität erhöhen	168
Die äußere Erscheinung verändern	169
Der Gute-Laune-Faktor	171
Das Ich-Gefühl pflegen	177
Mit anderen darüber sprechen	180

Grundregeln für eine gelungene Partnerschaft 182

Die Kommunikation mit dem Partner	183
Selbstverantwortung üben	184
Reden, aber richtig!	186
Neutrale Gesprächspartner suchen	192
Mit Konflikten respektvoll umgehen	194
Wenn Sie ein Abenteuer hatten	197
Wenn Sie betrogen wurden	198
Wenn der Partner eifersüchtig ist	203
Do's and Don't's bei Eifersucht	204

Schlussgedanken 208

Anhang 210

Zum Weiterlesen	210
------------------------------	-----