

<b>Vorwort</b>	<b>6</b>
<b>Eifersucht – eine unerwünschte Emotion</b>	<b>8</b>
<b>Eifersucht als Chance</b> .....	8
<b>Was ist eigentlich Eifersucht?</b> .....	11
<b>Ist meine Eifersucht noch normal?</b> .....	15
<b>Wie Veränderung gelingen kann</b> .....	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
<b>Was Eifersucht bezweckt</b> .....	23
<b>Wie Eifersucht (nicht) funktioniert</b>	<b>27</b>
<b>Wie äußert sich Eifersucht?</b> .....	27
<b>Eifersucht und ihre Folgen</b> .....	29
<b>Wie Eifersucht die Partnerschaft zerstört</b> .....	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
<b>Die größte Gefahr: die Eifersucht selbst</b> .....	42
Ein Wort zum Rechthaben .....	44

<b>Bestandsaufnahme der Partnerschaft</b>	<b>46</b>
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
<b>Den inneren Beobachter entwickeln</b>	<b>64</b>
Der Blickwinkel entscheidet .....	64
Wie denken Sie über Ihren Partner? .....	65
Wie denken Sich 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
<b>Die Eifersucht bewältigen</b>	<b>89</b>
Entspannungsübungen .....	89
Körperorientierte Methoden .....	89
Innehalten, nicht ausagieren .....	94
Das Worst-Case-Szenario zu Ende drehen .....	94

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

## ● **Eine Zukunft ohne Eifersucht** 110

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

## ● **Die eigene Unabhängigkeit stärken** 143

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

<b>Projektionen über Bord werfen</b> .....	158
Untreue beginnt im Kopf .....	159
Eigenliebe tut gut .....	160
<b>Der Liebe würdig sein</b> .....	165
<b>Die eigene Attraktivität erhöhen</b> .....	168
Die äußere Erscheinung verändern .....	169
Der Gute-Laune-Faktor .....	171
<b>Das Ich-Gefühl pflegen</b> .....	177
Mit anderen darüber sprechen .....	180
<b>Grundregeln für eine gelungene Partnerschaft</b>	<b>182</b>
<b>Die Kommunikation mit dem Partner</b> .....	183
Selbstverantwortung üben .....	184
Reden, aber richtig! .....	186
Neutrale Gesprächspartner suchen .....	192
<b>Mit Konflikten respektvoll umgehen</b> .....	194
Wenn Sie ein Abenteuer hatten .....	197
Wenn Sie betrogen wurden .....	198
Wenn der Partner eifersüchtig ist .....	203
<b>Do's and Don't's bei Eifersucht</b> .....	204
<b>Schlussgedanken</b>	<b>208</b>
<b>Anhang</b>	<b>210</b>
<b>Zum Weiterlesen</b> .....	210