

# Inhalt

Dank .....	9
Teil I: Neid .....	11
Einleitung. ....	13
Das Gefühl des Neides. ....	13
Auf der Suche nach dem eigenen Neid .....	15
Ein ganz alltägliches Beispiel vom Umgang mit Neid .....	15
Was ist Neid? .....	18
Neidauslöser .....	24
Der körperliche Ausdruck von Neid .....	27
Die Interaktion zwischen Neiderregenden und Neidenden. . .	29
<i>Die bewundernden Neiderinnen und Neider. ....</i>	30
<i>Die ambivalenten Neiderinnen und Neider. ....</i>	31
<i>Aggressive Neiderinnen und Neider. ....</i>	33
<i>Aggressionsgehemmte destruktive Neider und Neiderinnen. ....</i>	37
Die Reaktion auf den aggressiven und den aggressions- gehemmten destruktiven Ausdruck von Neid .....	38
Das Entwerten. ....	40
Der Neid und das Selbstkonzept .....	41
Womit hängen diese verschiedenen Formen des Neidens zusammen? .....	43
Das unbewusste Schuldgefühl der Neiderreger und Neiderregerinnen .....	45
Identifikation mit dem Angreifer: Der Umgang mit den importierten Schuldgefühlen .....	47
Das Vermeiden von Neid .....	49
Wie also mit den Neidern und Neiderinnen umgehen? .....	50
Der böse Blick .....	51
Spezielle Neiderreger .....	55
Ansätze zur Neidbewältigung .....	58
<i>Beschwichtigungsmodelle .....</i>	58

<i>Modelle, die eher die Selbstverwirklichung stimulieren</i> .....	59
<i>Modelle, die die Gesellschaft verändern wollen</i> .....	60
<b>Neidbiografien</b> .....	62
Der verdeckte Neider .....	62
Die offene Neiderin .....	71
Ein Vergleich .....	77
<b>Theorien zur Entstehung des Neides</b> .....	83
Melanie Kleins Theorie der Neidentstehung .....	83
<i>Die gute Mutterbrust und die Aggression</i> .....	83
<i>Die gute Brust wird böse</i> .....	84
<i>Die Entwicklung einer Beziehung zum ganzen Objekt</i> .....	84
Der »normale« frühkindliche Abwehrmechanismus der Spaltung ....	85
Durch Neid gestörter Prozess der »normalen« Spaltung .....	86
<i>Neid und Gier</i> .....	86
<i>Neid und Kreativität</i> .....	87
Kritiken an Melanie Kleins Theorien .....	87
Die paranoid-schizoide Position und die depressive Position ..	89
Die projektive Identifizierung .....	92
<i>Die drei Phasen der projektiven Identifizierung nach Ogden</i> .....	92
Neid und Ganzheit .....	94
Heilung von Neid .....	96
Melanie Kleins Theorie in einem größeren Zusammenhang gesehen .....	96
<b>Der Neid auf sich selbst</b> .....	98
Das neidische Traum-Ich .....	98
Ein maskierter Neidkonflikt .....	100
Offen neidisch .....	102
Der zu erschließende Neid .....	104
<b>Der Neid in der Therapie</b> .....	107
Gibt es Wege aus der Sackgasse? .....	112
<b>Geschwisterrivalität und Neid</b> .....	118
Die loyale Akzeptanz .....	122
Die konstruktive Dialektik .....	123
Die destruktive Dialektik .....	124

Die polarisierte Ablehnung .....	126
De-Identifizierung oder die verleugnerte Beziehung .....	126
Die Neidgeschichte der Eltern .....	129
Das auserwählte Kind, der Neid und die Eifersucht .....	132
 <b>Teil 2: Eifersucht</b> .....	 137
<b>Einleitung.</b> .....	139
Was ist Eifersucht? .....	139
Der Umgang mit diesem Gefühl .....	142
Von der Schwierigkeit, sich zu Eifersucht zu bekennen .....	144
Die ganz normale Eifersucht .....	148
 <b>Themen im Rahmen der Eifersucht</b> .....	 149
Die Angst, verlassen zu werden .....	149
Die narzisstische Kränkung .....	150
Trennungswünsche .....	152
Der Rivale, die Rivalin .....	154
Beispiel für eine aufstörende Funktion der konkurrierenden Eifersucht .....	157
Sein statt Haben .....	162
Schuldgefühle .....	165
 <b>Schlussgedanken.</b> .....	 170
 <b>Anhang</b> .....	 172
Anmerkungen .....	172
Literatur .....	177