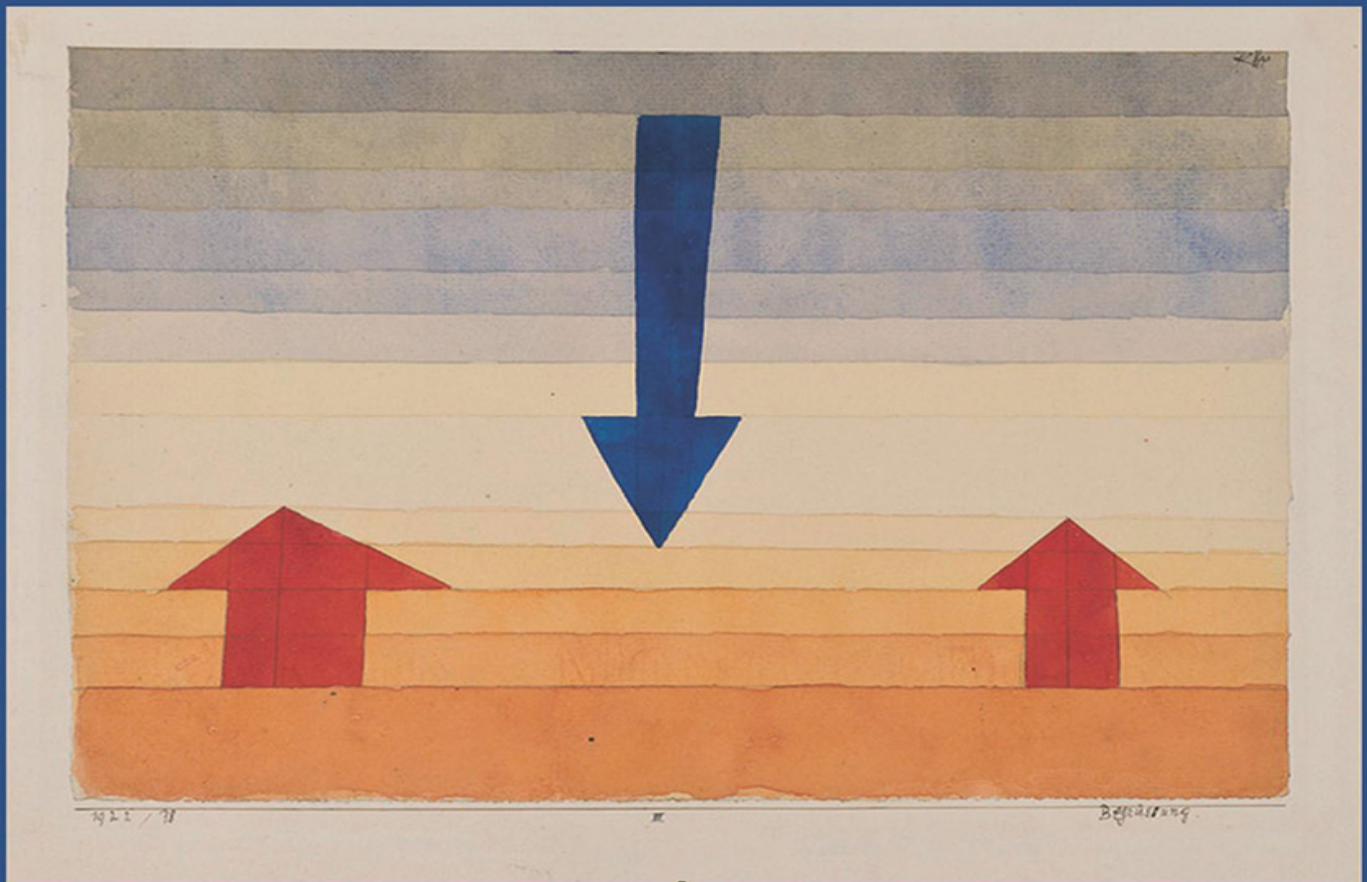


Willi Ecker

WEGE AUS DER EIFERSUCHTSFALLE

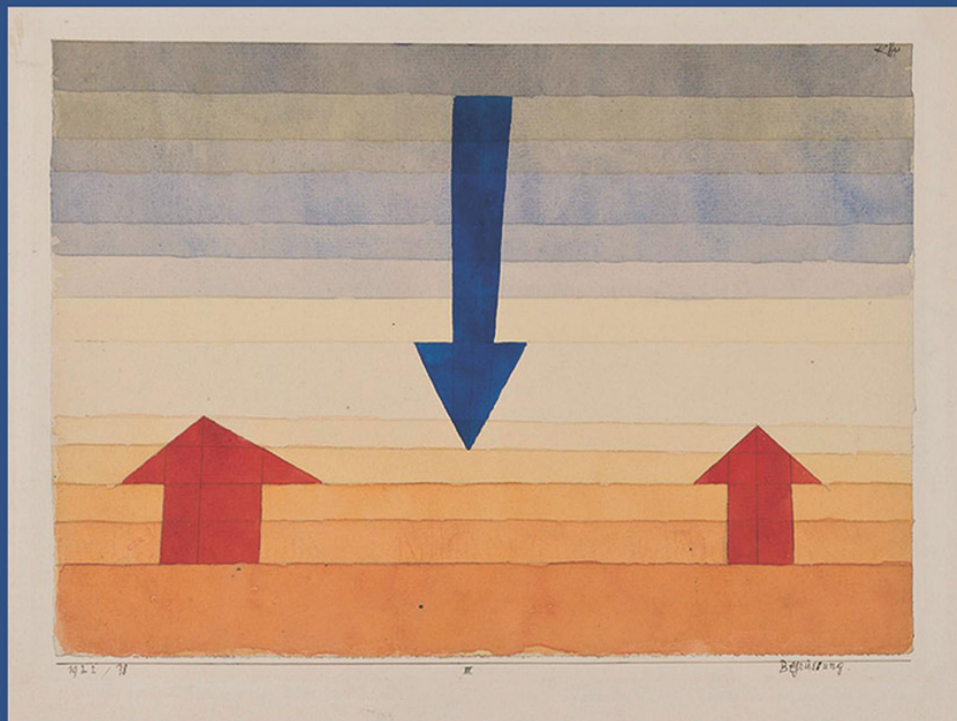


Ein Selbsthilfe- und
Therapiebegleitbuch

dgvt
Verlag

Willi Ecker

WEGE AUS DER EIFERSUCHTSFALLE



Ein Selbsthilfe- und
Therapiebegleitbuch

dgvt
Verlag

Willi Ecker

Wege aus der Eifersuchtsfalle



Willi Ecker

Wege aus der Eifersuchtsfalle

**Ein Selbsthilfe- und
Therapiebegleitbuch**



Tübingen
2020

Kontaktadresse:

Dipl.-Psych. Prof. Dr. Willi Ecker
Institut für Fort- und Weiterbildung in Klinischer
Verhaltenstherapie (IFKV)
Kurbrunnenstr. 21a
67098 Bad Dürkheim

E-Mail: dw-ecker@gmx.de

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

© 2020 dgvt-Verlag
Im Sudhaus
Hechinger Straße 203
72072 Tübingen

E-Mail: dgvt-Verlag@dgvt.de

Internet: www.dgvt-Verlag.de

Umschlagbild: Paul Klee „Begrüßung“, 1922
Umschlaggestaltung: Vogelsang Design, Jens Vogelsang, Aachen
Layout: VMR, Monika Rohde, Leipzig
E-Book-Erstellung: CPI books GmbH, Leck

Auch als Printausgabe erhältlich: ISBN 978-3-87159-246-1

ISBN 978-3-87159-446-5

Inhalt

Einleitung

Kapitel 1 Definitionen von Eifersucht

Kapitel 2 Die Abhängigkeit der Eifersucht vom historischen und kulturellen Kontext

Kapitel 3 Eifersucht in der Allgemeinbevölkerung

Kapitel 4 Typische Eifersuchtsphänomene

Kapitel 5 Exzessive Eifersucht

5.1 Formen exzessiver Eifersucht

5.2 Häufigkeit exzessiver Eifersucht

5.3 Exzessive Eifersucht und Alkoholprobleme

5.4 Selbst- und Fremdgefährdung bei exzessiver

Kapitel 6 Erklärungsansätze für normale und exzessive Eifersucht

6.1 Psychodynamische Erklärungsansätze

6.2 Evolutionstheoretischer Erklärungsansatz

6.3 Kognitiv-verhaltenstherapeutischer Erklärungsansatz

Kapitel 7 Allgemeine Bemerkungen zu Diagnostik und Therapie bei Eifersuchtsproblemen

7.1 Behandlungskontexte

7.2 Diagnostik

7.3 Behandlungsoptionen

Kapitel 8 Selbsthilfe und therapeutische Interventionen bei zwanghafter Eifersucht

8.1 Verhaltensanalyse

8.2 Kognitive Umstrukturierung

8.3 Die Kontrollillusion

8.4 Konsequenzen des Kontrollverhaltens

8.5 Lebensgeschichtliche Hintergründe der Kontrollillusion

8.6 Selbstwertprobleme und exzessive Eifersucht

8.7 Die Tücken und Sackgassen eifersüchtiger Denkprozesse

8.8 Radikale Akzeptanz: Ein alternativer Umgang mit Eifersuchtsgedanken und -gefühlen

8.9 Exposition und Reaktionsverhinderung

Kapitel 9 Paartherapie

Kapitel 10 Zusammenfassung

Literatur

Einleitung

Eifersucht ist einerseits ein völlig normales Gefühl, andererseits im Übermaß selbstquälerisch und belastend für andere. Ziel dieses Buchs ist es, Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, zu einem sinnvollen Umgang mit Ihrer Eifersucht zu verhelfen. Auf dem Weg dahin möchte ich Ihnen folgende Schritte vorstellen:

- ❖ Definitionen von Eifersucht (Kapitel 1),
- ❖ eine Beleuchtung ihrer Abhängigkeit vom historischen und kulturellen Kontext (Kapitel 2),
- ❖ eine Zusammenfassung von Basisinformationen zu Eifersucht in der Allgemeinbevölkerung (Kapitel 3),
- ❖ eine ausführliche Beschreibung typischer Eifersuchtsphänomene (Kapitel 4),
- ❖ Formen exzessiver (d. h. übermäßiger oder übertriebener) Eifersucht (Kapitel 5),
- ❖ eine Skizzierung der wichtigsten Erklärungsansätze für normale wie für übermäßige Eifersucht (Kapitel 6),
- ❖ einige allgemeine Bemerkungen zu Diagnostik und Therapie (Kapitel 7),
- ❖ meine Vorschläge für Ihren Umgang mit Ihrer Eifersucht (Kapitel 8) sowie
- ❖ Überlegungen zur Paartherapie bei exzessiver Eifersucht als Abschluss (Kapitel 9).

Ein sinnvoller Umgang mit Eifersucht baut auf einem vertieften Verstehen dieses schwierigen Gefühls auf, deshalb empfehle ich Ihnen, die Kapitel auch in dieser Reihenfolge zu lesen. Da Literaturangaben die flüssige Lesbarkeit erschweren, verweise ich Sie hierzu auf meine

wissenschaftlichen Publikationen zum Thema, die am Ende des Buches angegeben sind.

Auch den Partnern und Partnerinnen eifersüchtiger Menschen kann dieses Buch eine Hilfe sein, um das Leiden Eifersüchtiger besser zu verstehen und die Kommunikation über das Eifersuchtsproblem in der Partnerschaft in konstruktivere Bahnen zu lenken.

Willi Ecker, Bad Dürkheim