

EIFERSUCHT IN DEN GRIFF BEKOMMEN

Der Weg zu einer glücklichen Partnerschaft



M A R I A Z A N G L

EIFERSUCHT IN DEN GRIFF BEKOMMEN

Der Weg zu einer glücklichen Partnerschaft



M A R I A Z A N G L

Maria Zangl

Eifersucht in den Griff bekommen

**Der Weg in eine glückliche
Partnerschaft**

BookRix GmbH & Co. KG
80331 München

Guide to Contents

Inhaltsverzeichnis:

Vorwort

Allgemeines zum Thema Eifersucht

Mögliche Ursachen

Fantasie und Realität

Schreib deine Fantasien auf

Gegenstrategien

1. Unerwartet reagieren
2. Kurzen Schmerz auslösen
3. Liebe empfinden
4. Der Trick mit dem Humor
5. Entspannungs- und Atemtechniken

Stärke Dein Selbstwertgefühl

Wenn der Partner eine beste Freundin hat

Ein Seitensprung kommt nicht von allein

Fallstudie 1: Beate

Der Weg in eine glückliche Beziehung

Der Umgang mit einer eifersüchtigen Person

Fallstudie 2: Sabine und Jonas

Schlusswort

Haftungsausschluss

Bonus: 7 Tipps, um Selbstbewusstsein zu erlernen

Impressum

Vorwort

Vorwort

„Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht was Leiden schafft“

Du gehst mit deinem Partner aus, in die Disco, in einen Club, eine Bar. Während Du geduldig an dem Tisch auf die Bedienung wartest für die Bestellung eines Getränks, geht Dein Partner forsch zur Bar. An der Bar lauern bereits die anderen Frauen, nach denen sich der Partner umsieht. Ein Blick und es ist um Dich geschehen. Das Gefühl lodert in Deiner Brust auf und es ist kaum im Zaum zu halten. Es beschreibt ein sehr impulsives Empfinden: Die Eifersucht. Legt sie erst einmal ihr Feuer, brennt bei Dir manchmal eine Sicherung durch. Die Realität bleibt auf der Strecke.

Gehörst DU auch zu den Menschen, die ihrem Partner in solchen oder ähnlichen Situationen das Leben schwer machen durch extreme Eifersucht? Dann lass Dir gesagt sein, es gibt Möglichkeiten, diese Eifersucht ein für allemal in den Griff zu bekommen. Schon alleine mit dem Kauf dieses Ratgebers hast Du einen wichtigen ersten Schritt getan. Du hast mit Sicherheit schon bemerkt, dass Deine Eifersucht eure Beziehung belastet, dabei willst Du doch auch nur eines, eine glückliche Beziehung führen. Eifersucht ist ein intensives Gefühl, und kaum ein anderes Gefühl wird so stark empfunden wie sie. In manchen Fällen ist sie lähmend, in anderen Fällen ist sie aufbrausend.

Damit es so weit nicht kommt, ist es sinnvoll, an den eigenen Gefühlen zu arbeiten. In diesem Buch findest Du die Antworten auf viele Fragen. Du wirst lernen, wie Du es

schaffen kannst, die eifersüchtigen Regungen zu umgehen und Deine Gefühle besser zu erkennen und zu deuten. Wer eine lange und glückliche Beziehung führen möchte, der muss lernen zu vertrauen und darf sich nicht von seinen eigenen Gefühlen in die Enge treiben lassen.

Wir gehen möglichen Ursachen für Dein eifersüchtiges Verhalten auf den Grund. Was löst die Regung aus? Woher stammt das Gefühl? Im Anschluss geht es dann an die Lösungen, wie Du aus dieser dramatischen und ungeliebten Spirale Deiner Eifersuchtsgefühle ausbrechen und sie für immer besiegen kannst.

Dieses Buch ersetzt keine Therapie oder ein Gespräch mit einem Therapeuten. Jedoch kann es dazu verhelfen, die eigene Situation besser zu verstehen und einschätzen zu können und die glückliche Beziehung zu führen, die Du verdienst. Ich spreche Dich in diesem Ratgeber generell mit „Du“ an, weil ich diese Anrede für persönlicher und auch erfolgsversprechender halte. Auch spreche ich der Einfachheit halber immer von „dem“ Partner.

Ich wünsche dir viel Spaß beim Lesen.
Maria Zangl