

Rolf Merkle

*So, nun geht es los. Schauen wir uns
zunächst an, was Eifersucht ist.*

1 Was ist Eifersucht?

Eifersucht ist kein Gefühl. Eifersucht ist ein Cocktail aus verschiedenen Gefühlen und Verhaltensweisen.

Welche sind das? Hierzu zählen: Angst, Misstrauen, Minderwertigkeitsgefühle, sich vernachlässigt fühlen, Neid, verdächtigen, hinterherspionieren, kontrollieren,

Schuldgefühle, Ärger und Wut bis hin zu Hass.

Angst

Sie haben Angst, dass Ihr Partner Sie nicht mehr liebt und Sie verlässt. Sie haben Angst, betrogen und hintergangen zu werden.

Aufgrund dieser Angst haben Sie Verlustängste und können Ihrem Partner nicht vertrauen. Um sich Klarheit zu verschaffen, kontrollieren Sie seine persönlichen Sachen und spionieren hinter ihm her.

Diese Angst kann so stark sein, dass Sie nicht mehr klar denken können und

manchmal „ausrasten“.

Aufgrund Ihrer Angst, von Ihrem Partner nicht mehr geliebt zu werden, verlangen Sie von ihm immer wieder Liebesbeweise und Beteuerungen seiner Treue.

Hinzukommt die Angst, nicht gut genug, nicht interessant genug, nicht liebenswert zu sein.

Und dann ist da die Angst, dass der Partner Sie aufgrund Ihrer ständigen Eifersuchtsanfälle und weil er einen „besseren“ Partner finden könnte, tatsächlich verlässt.

Misstrauen

Vielleicht aufgrund vorangegangener negativer Erfahrungen mit anderen Partnern, von denen Sie belogen und betrogen wurden, misstrauen Sie Ihrem Partner, wenn dieser sagt, dass er Ihnen treu ist.

Auch ohne schlechte Vorerfahrungen sind viele Eifersüchtige misstrauisch, obwohl ihr Partner ihnen noch nie einen Anlass dazu gegeben hat.

***Verdächtigen,
Hinterherspionieren,
Kontrollieren***

Mails lesen, SMS überprüfen,
Kilometerzähler im Auto abgleichen,