

# Inhalt

---

Vorwort.....	2
Was ist Eifersucht?.....	4
Welche Auswirkungen hat Eifersucht? .....	5
Ist Eifer – Sucht eine Sucht? .....	9
Welche äußerlichen Formen hat Eifersucht? .....	11
Was hilft gegen Eifersucht?.....	13
Ein paar Grundsätze .....	21
Schlusswort.....	26

## Vorwort

---

Sie können an nichts anderes mehr denken als an Ihre(n) Ex und malen sich aus, dass sie/er bereits eine(n) Neue(n) hat. Rasend vor Eifersucht sinnen Sie auf Rache und Vergeltung, weil es ihr/ihm besser geht als Ihnen. Sie können einfach nicht loslassen und ein wahnsinniges Besitzdenken ergreift Sie. Weder wollen Sie Verlierer sein, noch soll es Ihnen schlechter gehen. Sie fühlen sich als Verlierer, man hat Ihnen Ihre(n) Liebste(n) weggenommen. Dass Sie dabei gehörig Ihren eigenen Anteil hatten, vergessen Sie gerne.

Oder Ihr Nachbar hat sich gerade ein neues Auto gekauft, das viel besser, größer und teurer als Ihr alter Schlitten ist. Sie werden niemals in der Lage sein, da auch nur im Ansatz mitzuhalten. Was können Sie nur machen? Es quält Sie, dass Ihr Nachbar im Vorteil ist. Sie denken sogar daran, seinen neuen Wagen zu zerkratzen oder die Reifen durchzustechen. So rasend vor Eifersucht und Neid sind Sie.

Ihre Freundin hat sich gerade einen großartigen Adonis geangelt, eine richtige Schönheit, mit der man auf Partys protzen kann und eben andere eifersüchtig macht. Sie sind dagegen eine solche Person, die so einen Typen nie abbekommen würde. Das macht Sie fürchterlich neidisch. Sie wollen es ihr gleichmachen und suchen und suchen, aber der Schönling findet sich nicht. Dabei sind Sie sogar bereit, faule Kompromisse einzugehen und sich auf jemanden einzulassen, den Sie gar nicht hundertprozentig mögen – nur um mit Ihrer Freundin gleichzuziehen.

Auf der Arbeit fühlen Sie sich ständig untergebuttert und glauben, dass alle Ihre Kollegen und Kolleginnen bevorzugt werden, schneller befördert werden und mehr Geld verdienen als Sie. Sie malen sich sogar aus, was Ihnen eigentlich zustehen müsste. In Ihrem Wahn und in Ihrer Eifersucht nehmen Sie sich einfach das, was Sie nicht bekommen und fangen an, auf der Arbeit zu stehlen. Oder Sie vollziehen die innere Kündigung und schalten auf Arbeit nach Vorschrift – ganz stur aus purer Eifersucht. Sie bilden sich nämlich ein, dass Ihnen all das zusteht, man benachteiligt Sie einfach nur.

Eifersucht tritt in vielen anderen Bereichen ebenso auf, zum Beispiel im Sport – manche können einfach nicht verlieren – und sind neidisch auf den Erfolg des Konkurrenten (Beispiel tätliche ernsthafte Angriffe mit dem Ziel des Ausschaltens). Oder im Business. Da gibt es Typen, die sind cleverer als Sie und machen die besseren Geschäfte. Aber man glaubt einfach, die anderen würden nur tricksen und mit unlauteren Methoden arbeiten. Sie denken einfach nicht daran, dass Sie vielleicht das erfolglosere Konzept haben. Also setzen Sie Ihre Eifersucht dagegen und fangen an, Ihre Mitbewerber unseriös aus dem Rennen zu drängen. Das sind die typischen Hassgefühle, die aus Menschen Tiere machen können.

Eifersucht kommt in den besten Familien vor, und das sagt schon alles.

Sprichwörtlich ist der Begriff „platzen vor Eifersucht“.