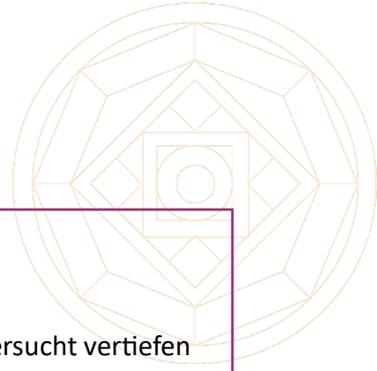




Eifersucht verstehen und Beziehungen
stärken

„Ein gutes Gefühl“ – mit Ulrike Scheuermann

von Wolfgang Krüger



Liebe Podcast-Zuhörerinnen und Hörer,

Kennen Sie Eifersuchtsgefühle und wie gehen Sie damit um? Wenn Sie das Thema Eifersucht vertiefen wollen, möchte ich Ihnen einige Fragen zum Nachdenken stellen:

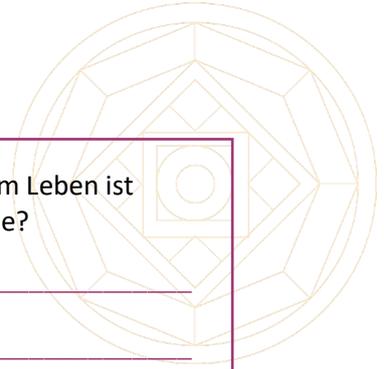
- Hatten Sie Geschwister (waren Sie das Älteste, ein mittleres Kind oder das Jüngste) und kannten Sie damals Eifersuchtsgefühle? Haben Sie heute zu den Geschwistern ein gutes Verhältnis oder ist Ihre Beziehung noch immer von Eifersuchtsgefühlen belastet? Haben Sie das Gefühl, dass der Bruder, die Schwester von den Eltern vorgezogen wird?

- Kennen Sie Eifersuchtsgefühle in Freundschaften? Werden Sie eifersüchtig, wenn die beste Freundin plötzlich allein etwas mit einer anderen Freundin unternimmt und Sie fühlen sich ausgebootet?

- Kennen Sie Eifersuchtsgefühle in Liebesbeziehungen und wie gehen Sie mit diesen Gefühlen um?

- Können Sie mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin darüber reden und sind Sie nach diesen Gesprächen beruhigt?

- Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Partner der eigentliche Auslöser für diese Gefühle ist oder handelt es sich mehr um Ihre eigene Eifersuchtsbereitschaft, die Sie in allen Beziehungen kennen?



- Haben Sie den Eindruck, dass Ihr Partner zu Ihnen hält und eine Stütze in Ihrem Leben ist oder ist er manchmal so distanziert, dass Sie denken, eigentlich ist er ein Single?

- Hat Ihr Partner manchmal eine Flirtneigung oder ist er bei anderen viel leidenschaftlicher im Gespräch und strahlt, während er bei Ihnen sehr sachlich ist? Hat er sich einfach daran gewöhnt, dass Sie da sind?

- Haben Sie einen guten Freundeskreis, so dass Sie spüren: Ich bin nicht von meinem Partner/in abhängig? Inwiefern könnten Sie diesen Freundeskreis verbessern? Wie geht es Ihnen, wenn Sie einmal 14 Tage allein ist, weil Ihr Partner auf einer Dienstreise ist?

- Wie schätzen Sie Ihr Selbstbewusstsein ein: eher gering oder eher stark und was könnten Sie tun, damit Ihr Selbstbewusstsein besser wird? Bitte fragen Sie einmal Ihre besten Freunde, ob sie Ihnen einen ausführlichen Brief schreiben könnten, wo sie Ihre drei positiven Eigenschaften aufschreiben. Doch dann habe ich einen Wunsch: Sie werden sehr berührt sein, wenn Sie lesen, wie positiv Sie von anderen gesehen werden. Bitte machen Sie dann nicht den Fehler, dass Sie die Freunde davon überzeugen, dass Sie diese Anerkennung nicht verdient haben. Bitte fragen Sie vielmehr nach, wie die Freunde auf diese Einschätzung gekommen sind, damit Sie Ihre Worte besser verinnerlichen können.

- Haben Sie manchmal die Neigung, den Partner eifersüchtig zu machen und hilft das, weil er dann liebevoller ist? Empfinden Sie eine gewisse Eifersucht als Liebeserklärung?



- Neigen Sie auch dazu, viele Sachen aufzuschieben? Sie wollten schon immer einmal einen Tanzkurs besuchen, eine Fremdsprache erlernen oder abnehmen. Bitte setzen Sie Ihre Pläne in die Realität um, dann sind Sie mehr im eigenen Leben verwurzelt und sind weniger eifersüchtig.

- Können Sie sich vorstellen, dass Sie den Partner stärker an sich binden (Durch innige Gespräche, durch Anerkennung und Erotik). Könnte das ein Weg sein, um die Eifersucht zu verringern?

- Und wenn Sie sehr häufig und massiv eifersüchtig sind: Haben Sie schon einmal überlegt, eine Therapie zu machen?

- Wie gehen Sie damit um, wenn Ihr Partner/in eifersüchtig ist? Fühlen Sie sich eingengt oder treffen Sie sich weniger mit Freunden, um die Anlässe für die Eifersucht zu verringern?

Wenn Sie noch weitere Fragen haben, dann hören Sie sich bitte den Podcast über Eifersucht an:

<https://youtu.be/cV19cNURDDw?si=hrtlg84A35sUuCta>

Wenn Sie das Thema vertiefen wollen, kann ich Ihnen drei Bücher von mir empfehlen:

- *Eifersucht, der selbstbewusste Umgang mit einem ungeliebten Gefühl*
- *Selbstachtung: So werden Sie glücklich, stark und selbstbewusst*
- *Treue: Der Konflikt zwischen Vertrauen und Begehren*

Ich wünsche Ihnen einen guten Umgang mit der Eifersucht.

Beste Grüße

Dr. Wolfgang Krüger – Psychotherapeut und Buchautor

<https://www.dr-wolfgang-krueger.de/>