



# So bekommen Sie Ihre Eifersucht in den Griff

(2. vollständig überarbeitete Version)

Peter M. Wiblishauser

Dieses workbook will Sie dabei unterstützen, Ihre Eifersucht in den Griff zu bekommen.

Da zur Eifersucht immer zwei gehören, kommen grundsätzlich mehrere Lösungswege in Betracht:

- Sie ändern sich / Ihr Verhalten / Ihre Einstellung,
- Ihr Partner / Ihre Partnerin ändert sich.

Dieses workbook gibt Ihnen Tipps, was Sie und Ihr Partner / Ihre Partnerin tun können. Beginnen Sie damit, sich an das letzte Mal, als Sie eifersüchtig waren, zu erinnern.

## **1. Beschreiben Sie die letzte Situation, in der Sie eifersüchtig waren. Wie ging es los?**

(z.B. Am Montag hat meine Freundin 2 Stunden mit allen möglichen Leuten telefoniert und gewhatsappt. Für mich hatte Sie gar keine Zeit. Obwohl wir uns das ganze Wochenende nicht gesehen haben.)



## 2. Wie haben Sie reagiert?

(z.B. ich habe ihr in ruhigen Worten gesagt, dass ich mir wünsche, dass sie sich für mich mehr Zeit nimmt; oder: Meine Wut wurde immer stärker, bis es aus mir heraus geplatzt ist ....)



### **Tipp:**

-> Wenn Sie ruhig reagieren, Vorwürfe und Unterstellungen unterlassen, ist es viel leichter "vernünftig" über alles zu sprechen.

-> Wenn er / sie sich schon durch die Art, wie Sie das Thema ansprechen angegriffen fühlt, eskaliert das Ganze besonders leicht, ohne dass sie beide zu einem guten Ergebnis kommen können.

-> Versuchen Sie also beim nächsten Mal oder auch jetzt schon (also ohne gerade eifersüchtig zu sein) in Ruhe darüber zu sprechen (wie solche Situationen in Zukunft vermieden werden können).

Sagen Sie, dass Sie sich gewünscht hätten, nicht so heftig reagiert zu haben. Fragen Sie, ob Sie jetzt oder später nochmal über die Sache (die Sie eifersüchtig gemacht hat) sprechen können.

-> Haben Sie aber alles richtig gemacht, dann lassen Sie uns ansehen, wie Ihr Partner reagiert.

### 3. Wie hat er / sie dann reagiert?

(z.B. er / sie wurde gleich pampig. Ich solle mich nicht so anstellen. Oder: Wir haben dann ruhig darüber gesprochen, aber das Gespräch hat mir nichts gebracht. )



#### **Tipp:**

-> Haben Sie das Thema "normal" angesprochen, aber Ihr Partner / Ihre Partnerin hat trotzdem gereizt / unfreundlich reagiert oder alles nur zu Ihrem Problem erklärt?

Dann geht es bei Ihnen beiden möglicherweise nicht nur um das Thema "Eifersucht", sondern auch um "Respekt", "Zuhören", "aufeinander eingehen" "Kommunikation im allgemeinen" etc. ..

Sprechen Sie mit ihm/ihr darüber, wie Sie sich ganz allgemein die **Gespräche über schwierige Themen** vorstellen.

- > Wann ist der günstigste Zeitpunkt dafür?
- > Wie lange soll geredet werden?
- > Darf man einander unterbrechen?
- > Wie wollen Sie verhindern, dass es zu Streit kommt?

#### **4. Was möchten Sie allgemein selbst anders machen?**

Prüfen Sie als Nächstes, was Sie ganz allgemein selbst gerne an sich in Bezug auf Ihre Eifersucht ändern möchten.

(z.B.

- ich möchte das in Ruhe besprechen können, ohne mich gleich so aufzuregen;
- Ich möchte diese Gefühle von Eifersucht gar nicht haben.
- Ich möchte lernen, mich schnell abzulenken.)



## 5. Reicht es, dass Sie es sich vornehmen (siehe Punkt 4), oder gibt es da etwas zu trainieren ?

Manchmal weiß man zwar eigentlich, was zu tun ist, tut es aber im entscheidenden Moment doch nicht. Das liegt meist daran, dass man diese Dinge nicht genügend geübt hat, oder nicht genau weiß, wie man das macht.

Hier besteht also Handlungsbedarf.

**Beispiel:** Ich möchte mich zwar nicht immer so aufregen, aber ich kann es einfach nicht verhindern.

Notieren Sie jetzt, wo Sie noch besser werden möchten und es nicht reicht, es sich nur vorzunehmen:



### **Tipp:**

Sie brauchen jetzt also einen Plan:

(1) Welche Bücher können Ihnen weiterhelfen?

-> googeln Sie nach den entsprechenden Büchern / e-books und besorgen Sie sich 1-2 davon.

(2) Wen können Sie um Rat fragen?

-> Haben Sie eine Vertrauensperson, die Sie fragen können?

-> Welchen professionellen Berater könnten Sie fragen?

## 6. Was wünschen Sie sich von ihm / ihr?

Zur Eifersucht gehören ja immer zwei. Was wünschen Sie sich von Ihrem Partner / Ihrer Partnerin?

Klären Sie das zunächst nur für sich. Vielleicht gibt es da Dinge, die Sie sich wünschen, aber nicht zu sagen trauen (z.B. dass Sie eigentlich möchten, dass er/sie den Kontakt zu seiner Ex ganz lässt)



### **Tipp:**

- (1) Sprechen Sie nach und nach alle Punkte an, die Ihnen wirklich wichtig sind.
- (2) Beginnen Sie mit den Wünschen, die für Ihren Partner leichter zu erfüllen sind.
- (3) Wenn es etwas gibt, worüber Sie gar nicht mit ihm/ihr sprechen können (warum auch immer), dann holen Sie sich externe Hilfe (Beratung, Coaching).

## **Zum Schluss**

Dieses work-book hilft Ihnen nur, wenn Sie auch handeln.

Analysieren Sie zunächst, ob Sie alleine oder Sie beide etwas an sich ändern sollten.

Beginnen Sie dann, an sich zu arbeiten oder gemeinsam mit ihm/ihr Ihre Beziehung neu zu gestalten.

Wenn sich nach 1-2 Monaten die Situation nicht wirklich gebessert hat, sollten Sie überlegen, ob nicht doch eine professionelle externe Beratung Ihnen weiterhelfen kann.

Alles Gute für Sie beide

Peter Wiblishauser

[www.wiblishauser.de](http://www.wiblishauser.de)