

JUTTA D. BLUME  
BEZIEHUNGSSTATUS:  
EIFERSÜCHTIG

VERTRAUEN LERNEN – DIE LIEBE RETTEN

DAS

EFFEKTIVE

SELBSTHILFE

PROGRAMM

**JUTTA D. BLUME**  
**BEZIEHUNGSSTATUS:**  
**EIFERSÜCHTIG**

**VERTRAUEN LERNEN – DIE LIEBE RETTEN**

# INHALT

## Vorwort

6

## Eifersucht – eine unerwünschte Emotion

8

<b>Eifersucht als Chance</b> .....	8
<b>Was ist eigentlich Eifersucht?</b> .....	11
<b>Ist meine Eifersucht noch normal?</b> .....	15
<b>Wie Veränderung gelingen kann</b> .....	17
Das Unterbewusstsein umprogrammieren .....	18
Schritt 1: Sich selbst gegenüber verständnisvoll sein .....	18
Schritt 2: Die inneren Abläufe neugierig beobachten .....	20
Schritt 3: Das Ziel im Auge behalten .....	21
<b>Was Eifersucht bezweckt</b> .....	23

## Wie Eifersucht (nicht) funktioniert

27

<b>Wie äußert sich Eifersucht?</b> .....	27
<b>Eifersucht und ihre Folgen</b> .....	29
<b>Wie Eifersucht die Partnerschaft zerstört</b> .....	31
Die Geborgenheit kommt abhanden .....	31
Die Kommunikation wird vergiftet .....	32
Loyalität und Treue schwinden .....	34
Innere Bilder verändern sich .....	35
Das Vertrauen wird strapaziert .....	36
Besitzansprüche sind kontraproduktiv .....	37
Zärtlichkeiten und Sexualität leiden .....	40
Die Liebe ist kein Tauschgeschäft .....	41
<b>Die größte Gefahr: die Eifersucht selbst</b> .....	42
Ein Wort zum Rechthaben .....	44

<b>Bestandsaufnahme der Partnerschaft</b>	<b>46</b>
Die Magie des Anfangs .....	47
Die Beziehungsqualität früher .....	49
Die Beziehungsqualität jetzt .....	52
Die Beziehungsqualität in Zukunft .....	57
Wie sieht Ihre Tendenz aus? .....	58
Eine Entscheidung treffen .....	59
Schließen Sie einen Vertrag mit sich ab .....	61
<b>Den inneren Beobachter entwickeln</b>	<b>64</b>
Der Blickwinkel entscheidet .....	64
Wie denken Sie über Ihren Partner? .....	65
Wie denken Sie über sich? .....	66
Wie denken Sie über Ihre Konkurrenz? .....	67
Eifersuchtsauslöser ermitteln .....	71
Unterscheiden lernen .....	73
Muster erkennen .....	75
Die Kindheit als Schlüssel .....	77
Analysieren Sie Ihre Reaktionen .....	81
Gefühlsreaktionen .....	82
Körperreaktionen .....	84
Verhaltensreaktionen .....	86
<b>Die Eifersucht bewältigen</b>	<b>89</b>
Entspannungsübungen .....	89
Körperorientierte Methoden .....	89
Innehalten, nicht ausagieren .....	94
Das Worst-Case-Szenario zu Ende drehen .....	94

<b>Auf Überwachung und Kontrolle verzichten</b> .....	96
Holodeck-Abenteuer .....	98
<b>Sich selbst ein guter Heiler sein</b> .....	100
Individuelle Seelenmedizin-Sätze entwickeln .....	100
Gefühle auf liebevolle Weise beantworten .....	104
<b>Neue Interpretationen entwickeln</b> .....	105

## **Eine Zukunft ohne Eifersucht** **110**

<b>Ziele formulieren</b> .....	110
<b>Ein gutes Gefühl ins Jetzt zaubern</b> .....	113
Das persönliche Best-of-Szenario gestalten .....	119
Das gute Gefühl im Testlauf .....	120
Affirmationen nutzen .....	121
Realität erzeugen .....	124
<b>Dem Unterbewusstsein Alternativen bieten</b> .....	126
Das Gehirn neu programmieren .....	128
<b>Die Partnerschaft aktiv verbessern</b> .....	136
Geduld haben .....	138
Den Glauben an die Liebe des Partners stärken .....	138

## **Die eigene Unabhängigkeit stärken** **143**

<b>Die eigene Stabilität verbessern</b> .....	143
<b>Die Resilienz steigern</b> .....	145
Positives Denken .....	145
Die Selbstwirksamkeitserwartung erhöhen .....	147
Ein gutes Selbstwertgefühl .....	149
Die Komfortzone verlassen .....	152
Selbstbewusstsein gezielt aufbauen .....	153

<b>Projektionen über Bord werfen</b> .....	158
Untreue beginnt im Kopf .....	159
Eigenliebe tut gut .....	160
<b>Der Liebe würdig sein</b> .....	165
<b>Die eigene Attraktivität erhöhen</b> .....	168
Die äußere Erscheinung verändern .....	169
Der Gute-Laune-Faktor .....	171
<b>Das Ich-Gefühl pflegen</b> .....	177
Mit anderen darüber sprechen .....	180

## **Grundregeln für eine gelungene Partnerschaft 182**

<b>Die Kommunikation mit dem Partner</b> .....	183
Selbstverantwortung üben .....	184
Reden, aber richtig! .....	186
Neutrale Gesprächspartner suchen .....	192
<b>Mit Konflikten respektvoll umgehen</b> .....	194
Wenn Sie ein Abenteuer hatten .....	197
Wenn Sie betrogen wurden .....	198
Wenn der Partner eifersüchtig ist .....	203
<b>Do's and Don't's bei Eifersucht</b> .....	204

## **Schlussgedanken 208**

## **Anhang 210**

Zum Weiterlesen .....	210
-----------------------	-----

# VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich möchte Sie ganz herzlich willkommen heißen – schön, dass Sie hier sind!

Sie haben dieses Buch gekauft, weil es eine Lücke gibt zwischen dem Zustand, in dem Sie heute sind, und dem, in dem Sie sein möchten. Sie möchten etwas Neues entwickeln, Ihr Verhalten und Ihre Gefühle neu gestalten, damit Sie sich wohler und selbstbewusster fühlen, mehr Lebensqualität haben. Denn am allermeisten leiden wir ja selbst unter unserer Eifersucht, dem Ärger, der Wut, der Angst oder der Verzweiflung, die damit verbunden sind. Es ist gut, dass Sie sich damit auseinandersetzen und beginnen, entgegenzusteuern. Denn es ist möglich!

Dieses Buch wird Ihnen helfen, die Kluft zwischen Ihren jetzigen Denk- und Verhaltensgewohnheiten und Ihrem gewünschten Zustand kleiner zu machen. Jedes Kapitel dient dazu, Ihr Verständnis zu erweitern, warum wir manchmal so hartnäckig von quälenden Gefühlen wie Eifersucht, Wut oder Angst geplagt werden, warum unser Selbstwertgefühl dabei meist ein Schatten seiner selbst ist und wie wir das ändern können. Sie bekommen hoch wirksame Techniken und Übungen an die Hand, mit denen Sie nicht nur mehr Bewusstsein und Klarheit schaffen können, sondern direkt Ihr Unterbewusstsein ansteuern und mit nur ein klein wenig Übung sehr schnell etwas bewirken können.

In jedem Kapitel finden Sie Aufgaben, Gedankenanstregungen, Checklisten oder Fragebögen, die Sie dabei unterstützen, auf Entdeckungsreise in Ihr inneres Selbst zu gehen und auf eine tiefere Ebene vorzudringen. Sehen Sie sie als Einladung mitzumachen und nutzen Sie sie zu Ihrem ganz persönlichen Erfolgs-Coaching. Ich empfehle Ihnen von ganzem Herzen, diese Übungen tatsächlich durchzuführen, also die Fragen dort zu beantworten, die geistigen Anregungen zu durchdenken und sich Notizen – vielleicht in einem schönen, extra dafür gekauften Notizbuch oder einer Datei auf Ihrem Laptop oder Tablet – zu machen.

Denn je mehr Sie die Aufgabenstellungen dieses Buches mit Ihrem eigenen Empfinden und Erleben, Ihren eigenen Erfahrungen und Bildern verknüpfen, umso mehr erreichen Sie Ihr Unterbewusstsein. Und das brauchen Sie für die gewünschte Veränderungsarbeit unbedingt: Nur Lesen allein reicht nicht, denn Worte kommen nur in unserem Verstand an. Sie haben also die Wahl, ob Sie sich nur ein bisschen informieren möchten oder ob Sie schon ab der ersten Seite beginnen wollen, Ihr Leben zu verändern.

Der besseren Lesbarkeit halber finden Sie oft die Formulierung „der Partner“ oder „Ihr Lieblingsmensch“. Damit sind selbstverständlich alle Menschen unabhängig ihrer Geschlechtszugehörigkeit oder sexuellen Orientierung gemeint.

In diesem Sinne: Packen Sie es an!

Ihre

*Jutta D. Blume*

# EIFERSUCHT – EINE UNERWÜNSCHTE EMOTION

*Niemand gibt sie gern zu, die Eifersucht. Nicht mal vor sich selbst. „Eifersüchtig? Nein, was für ein Unsinn, ich doch nicht! Höchstens ein ganz kleines bisschen. Eigentlich ärgere ich mich ja nur über den anderen, weil ... Und das ist ja wohl völlig normal, so wie die Sachlage steht. Wenn hier einer nicht normal ist, dann mein Partner. Das würde jeder vernünftige Mensch sofort erkennen. So geht's ja nun wirklich nicht ...“ – oder doch? Sehen wir uns einmal an, worum es bei der Eifersucht wirklich geht.*

## Eifersucht als Chance

Wir wollen sie weder haben noch wahrhaben, die Eifersucht, sie ist uns irgendwie peinlich. Sie fühlt sich an wie eine Schwäche, und wer will schon gern eine Schwäche zugeben? Viel lieber wollen wir cool und selbstbewusst wirken. So emotional zu sein und sich phasenweise kaum noch unter Kontrolle zu haben, ist uns unangenehm und kommt auch bei anderen möglicherweise nicht besonders reif und erwachsen rüber.

## Was ist eigentlich Eifersucht?

Jeder Mensch hat seine eigene Definition davon, jeder spürt sie etwas anders. Eigentlich ist Eifersucht keine einheitliche Emotion, sondern eine Art Cocktail, in den jeder seine speziellen Zutaten in unterschiedlicher Dosierung hineinmixt.

### AUFGABE



Was bedeutet Eifersucht für Sie? Welche Gefühle spielen bei Ihnen mit hinein? Notieren Sie, was Ihnen dazu einfällt.

Wie können wir die Eifersucht beschreiben? Sie ist mit der Angst verwandt. Einer Angst, die sich mehr in Richtung Verzweiflung und Schmerz oder mehr in Richtung Wut bewegen kann, so dass jeweils überwiegend diese anderen Gefühle spürbar sind. So gesehen ist die Eifersucht eigentlich weniger ein Liebesbeweis als vielmehr ein „Angst-Beweis“, denn Liebe ist ein schönes Gefühl, während Eifersucht das ganz klar nicht ist.

Die Schwerpunkte sind bei jedem Menschen unterschiedlich. Mal steht die Verlustangst im Vordergrund, und das, obwohl wir genau wissen, dass wir den Partner nicht verlieren können, da wir ihn in Wahrheit auch nicht besitzen können. Ja, wir „haben“ einander, aber ohne ein Besitz voneinander zu sein. Eine Partnerschaft ist ein Pakt, der auf einer freiwilligen Entscheidung beruht. Unsere Eifersucht basiert genau genommen auf einer Illusion, nämlich der, den Partner festhalten zu können, ja zu müssen, um seine Liebe nicht zu verlieren. Dabei geschieht leider im „Eifer unserer Sucht“ genau das Gegenteil, denn eifersüchtiges Verhalten wirkt in den allermeisten Fällen abstoßend.

# BESTANDSAUFNAHME DER PARTNERSCHAFT

*Sie wissen nun: Eifersüchtiges Verhalten belastet Beziehungen im Allgemeinen mehr, als sie zu retten. Dies ist in jeder Partnerschaft individuell und kann sich sehr unterschiedlich auswirken. In diesem Kapitel geht es daher um Ihre Partnerschaft: Wir verlassen die allgemeine Ebene und machen eine detaillierte Bestandsaufnahme der ganz persönlichen Entwicklung und Dynamik in Ihrer Beziehung. So können Sie besser einschätzen, wie es bei Ihnen zuhause in Zukunft weitergeht, wenn Sie der Eifersucht nicht Einhalt gebieten.*

Schauen Sie sich in Gedanken die Entwicklung der letzten Monate an, ohne diese zu beschönigen oder zu dramatisieren, und machen sich wieder Notizen.



## AUFGABE

Wie lange ist die Eifersucht bereits ein Thema bei Ihnen? Und wie hat sich Ihre Liebe seitdem entwickelt?

Am besten funktioniert das, wenn Sie sich zunächst selbst Ihre Gedanken zu dieser und den folgenden Fragen beantworten. Das ist wirklich wichtig, denn nur dann gelangen diese in Ihr emotionales System und dadurch auch ins Unterbewusstsein. Und dort muss es ankommen, damit es Sie unterstützt. Nur das Buch zu lesen wäre zu

oberflächlich, um von innen heraus die nötige Entscheidungsfähigkeit und Disziplin zu entwickeln, damit wir etwas verändern können. Also: Nehmen Sie die Übungen bitte nicht zu leicht, sondern machen Sie sie wirklich!

## Die Magie des Anfangs

Zuerst erinnern wir uns an die Magie der ersten Zeit, wie wunderschön und prickelnd es war zwischen uns und unserem Partner. An die Zeit, als wir noch ganz offen füreinander waren und gegenseitiges Vertrauen hatten. Als wir noch umeinander geworben und uns Mühe um den anderen gegeben haben.

### AUFGABE



Erinnern Sie sich, wie Sie sich mit Ihrem Partner in der Anfangszeit gefühlt haben, aber auch, wie Sie sich selbst gefühlt haben, in Bezug auf Ihr Selbstwertgefühl, Ihr Vertrauen und Ihre Attraktivität für Ihren Lieblingsmenschen. Was war immer besonders schön? Schreiben Sie es auf.

Dorthin möchten Sie wieder zurückkehren, stimmt's? Nun liegt es natürlich in der Natur der Sache, dass sich die Stimmung innerhalb einer Beziehung im Laufe der Zeit verändert, das ist auch nicht dramatisch. Niemand bleibt auf Dauer in der rosaroten Zone der ersten Monate. Es ist ja auch nicht immer Frühling. Es ist ganz normal, dass sich die erste Euphorie etwas legt und einer Vertrautheit weicht. Ebenfalls normal ist, dass wir im Laufe der Zeit des Miteinanders bemerken, was an unserer ersten Einschätzung des Partners Illusion und was Realität ist. Denn im Anfangsstadium unseres Verliebtseins idealisieren wir unseren Lieblingsmenschen, der doch im

Grunde auch nur ein ganz normaler Mensch ist – wie wir selbst eben auch. Durch diese kleineren und größeren Enttäuschungen müssen wir also zwangsläufig in einer Partnerschaft durch.

Dennoch ist es sinnvoll, sich an diese anfängliche Offenheit, besondere Sensibilität und den gegenseitigen Vertrauensvorschuss zu erinnern, denn all dies hat maßgeblich zur Qualität Ihrer Beziehung während dieser Zeit beigetragen: wie Sie sich bemüht haben und wie achtsam und respektvoll Sie miteinander umgegangen sind. Und genau diese Qualität ist es auch, die im Laufe von Eifersuchts-szenarien auf beiden Seiten so leidet.

Daher ist es zu Beginn des „Anti-Eifersuchts-Prozesses“ das Ziel, diese Anfangsqualität wieder in die Partnerschaft zu bringen, denn beide Seiten haben sie schon einmal erlebt und als sehr nährend empfunden. Und auch wenn es naturgemäß nicht mehr exakt so werden kann wie ganz am Anfang, so ist es doch möglich, Schritt für Schritt wieder eine stabile Vertrauensbasis aufzubauen und dann zu pflegen, indem wir uns darum bemühen und uns bewusst machen, dass nicht nur der andere, sondern auch wir selbst dafür die volle Verantwortung tragen.



#### AUFGABE

Also: Wie war die Situation, bevor die Eifersucht ins Spiel kam? Notieren Sie hier z. B. die Qualität der Gespräche und des gegenseitigen Austauschs, der von Neugier, Respekt und Wohlwollen geprägt war. Oder auch die Intensität der Begegnungen, die Dankbarkeit für Kleinigkeiten, für Liebesweise, für die Kostbarkeit, mit dem Partner Zeit zu verbringen. Oder die Art und Weise, wie Sie während des Tages an den Partner dachten und die Freude auf ihn.

# DIE EIFERSUCHT BEWÄLTIGEN

*Zunächst einmal müssen wir – für eine gewisse Übergangszeit – davon ausgehen, dass die Eifersucht noch ein paar Mal ausgelöst wird, bevor wir langsam und systematisch den Fuß in die Tür bekommen. Für diese Situation habe ich Ihnen diverse Tipps und Techniken zusammengestellt, mit denen Sie sich wie Münchhausen aus dem Sumpf ziehen können.*

## Entspannungsübungen

Damit Sie einer akuten Eifersuchtsattacke nicht hilflos ausgeliefert sind, können Sie gezielt Entspannungsübungen trainieren, die Ihnen dann zur Verfügung stehen, wenn Sie sie brauchen. Es gibt sehr viele verschiedene Möglichkeiten der Entspannung. Sie könnten dazu Bücher lesen, Kurse besuchen oder im Internet googeln – das wäre auf jeden Fall schon mal eine bessere Beschäftigung, als sich unnötige Sorgen um die Treue Ihres Liebblingsmenschen zu machen.

## Körperorientierte Methoden

Es gibt z. B. Entspannungsübungen, die über Bewegung funktionieren. Die finde ich persönlich im Fall von großer Aufregung immer

am besten, denn es ist für den Körper bei einer hohen Adrenalin- und Cortisol-Ausschüttung am natürlichsten und leichtesten, die nervöse Energie über Bewegung abzureagieren.

Wenn Sie zuhause sind, können Sie Musik auflegen, tanzen und herumhüpfen oder eine Runde joggen gehen. Anderswo könnten Sie z. B. – wenn das gerade möglich ist – einmal um den Stock joggen oder die nächste Treppe dreimal rauf- und wieder runterflitzen oder einfach an einem unbeobachteten Ort (z. B. in der Toilette) intensiv auf der Stelle rennen oder Kniebeugen machen, bis Sie außer Atem kommen. Was auch immer an Bewegung Sie machen, konzentrieren Sie sich dabei so intensiv wie möglich auf das Ausatmen und darauf, keine „anheizenden“ Gedanken zu denken.

Sie können sich auch Entspannungs-CDs besorgen und diese regelmäßig durcharbeiten. So sind etwa autogenes Training oder die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen eine gute Sache. Bei diesen körperorientierten Entspannungsverfahren in Ruhelage geht es in erster Linie darum, sich der Reihe nach im Liegen oder bequemen Sitzen auf verschiedene Körperbereiche und Körperteile zu konzentrieren und diese von innen „zu erspüren“, bis hin zu der Fähigkeit, sie zu beeinflussen. So können Sie sich mit einiger Übung so lange vorstellen, dass Ihre bislang kalten Füße immer wärmer und wärmer werden, bis es tatsächlich geschieht. Genauso funktioniert es mit etwas Übung auch mit der Aufregung. Sie nehmen zunächst die Aufregung in den entsprechenden Körperbereichen wahr – meist ist das der Bauch-, Herz- und Lungenbereich – und erlauben ihr, zunächst einfach da zu sein, damit sie sich dann, in ihrer eigenen Zeit, langsam wieder in Wohlgefallen auflösen kann.

Wie bei der Schmerztherapie können Sie auch zunächst feststellen, wo im Körper genau die Aufregung lokalisiert ist, ihre Ausläu-

fen – es ist interessant für ihn, aber ohne erotische Komponente“ oder: „Es ist ein Kontakt, der für meinen Partner aus beruflichen Gründen extrem interessant werden kann, deswegen konzentriert er sich gerade stark auf den Vertrauensaufbau.“



### AUFGABE

Nun nehmen Sie Ihre drei „Best-of“-Horror-Auslöser für Eifersucht aus dem Abschnitt „Muster erkennen“ wieder zur Hand. Notieren Sie in der ersten Spalte Ihre alten, eifersuchtsauslösenden Interpretationen und in der zweiten Spalte die neuen, beruhigenderen Gedanken.

	negative Deutung	positive Deutung
1		
2		
3		

Ein Beispiel: Eine neue Arbeitskollegin lädt Ihren Mann zum Essen ein. Negative Deutung: „Sie will meinen Mann bestimmt verführen und mir ausspannen, und er kann nicht widerstehen, weil sie jung und hübsch ist.“ Positive Deutung: „Sie möchte ihn als neuen Kollegen kennenlernen. Es freut mich, wenn er eine nette Atmosphäre an seiner Arbeitsstelle hat.“

Es gehört etwas Übung dazu, diese Gedanken im Ernstfall auszutauschen, aber es ist möglich. Ein hilfreicher Zwischenschritt kann darin bestehen, zunächst Ihren „automatischen“ Gedanken den Satz: „Ich denke gerade“ vorzuschalten, denn dies kreierte automatisch eine Meta-Ebene, also den inneren Beobachter. Statt zu denken: „Er

# EINE ZUKUNFT OHNE EIFERSUCHT

*Bisher haben Sie die Eifersucht analysiert und diverse Möglichkeiten kennengelernt, um mit der plötzlich auftretenden emotionalen Wallung im Ernstfall besser zurechtzukommen. Noch besser aber wäre es doch, wenn die Eifersucht erst gar nicht mehr auftreten würde – und darum geht es in diesem Kapitel. Sie finden einige hoch effiziente Techniken, mit denen Sie Einfluss auf Ihr Unterbewusstsein nehmen und dort sofortige Veränderungen einprogrammieren können.*

Sie wissen nun ganz genau, was Sie *nicht* mehr wollen, und haben sich entschieden und bereits begonnen, etwas dagegen zu unternehmen. Das ist ein sehr guter Anfang. Allerdings ist es ein „Weg-von-Ziel“. Es gibt eine weitere, hoch effiziente Herangehensweise für eine geradezu unwiderstehliche Zielformulierung, nämlich die Sache zu einem „Hin-zu-Ziel“ zu machen.

## Ziele formulieren

Negative Begleiterscheinungen loszuwerden ist das eine, aber etwas Positives erreichen zu wollen das andere. Wenn Sie nicht mehr eifersüchtig sein wollen, wie wollen Sie dann sein? Sammeln Sie posi-

tiv formulierte Antworten, in denen Sie die Wörtchen „nicht“ oder „nicht mehr“ vermeiden, etwa: vertrauensvoll, stark, selbstbewusst, tolerant, glücklich, eigenständig, ...

## AUFGABE



Wenn Sie nicht mehr eifersüchtig sind, wie sind Sie dann? Lesen Sie erst weiter, wenn Sie sich Ihre eigenen Notizen gemacht haben!

Viele nennen folgende Antworten:

Wenn ich nicht mehr eifersüchtig bin, ...

... bin ich viel selbstbewusster als jetzt.

... bin ich entspannt und glücklich.

... bin ich stark und voller Energie.

... bin ich mir meiner Stärken bewusst.

... bin ich mir im Klaren, was ich alles zu geben habe.

... bin ich im Frieden mit anderen Menschen und denke etwas Freundliches von ihnen.

... bin ich stabil für die Aufs und Abs im Leben.

... glaube ich an die Treue und Ehrlichkeit meines Partners.

... bin ich in meinen eigenen Augen attraktiv und liebenswert, weswegen es sehr wahrscheinlich ist, dass mein Lieblingsmensch bei mir bleibt.

Was ist das Erfreuliche an diesem neuen Zustand? Überlegen Sie, welchen direkten Nutzen es Ihnen bringt, nicht mehr so quälend eifersüchtig, sondern „dieses Neue“ zu sein. Was fällt Ihnen dazu ein? Warum möchten Sie diese neue Qualität in Ihr Leben holen und dafür alles Nötige tun, was haben Sie davon, bald so positiv anders und „neu“ sein?

# DIE EIGENE UNABHÄNGIGKEIT STÄRKEN

*Wenn es dem Partner wieder besser geht, profitieren auch Sie und die Beziehung. Die Ideallösung lautet aber, vor allem sich selbst zu stabilisieren. Sie wollen sich ja schließlich mit, aber notfalls auch ohne das Zutun Ihres Partners gut fühlen können, oder? Wie das gelingt, erfahren Sie in diesem Kapitel.*

## Die eigene Stabilität verbessern

Zu einer guten, stabilen Verfassung gehört als Basis natürlich ein gesunder Körper, denn nur im Zustand der Gesundheit können wir uns fit, attraktiv und lebensfroh fühlen. Das merken wir spätestens dann, wenn wir einmal richtig flachliegen oder Schmerzen haben.

Eigenliebe bedeutet daher auch, sich um unseren Körper zu kümmern, einmal in Bezug auf eine gesunde Ernährung und dann im Hinblick auf Körperpflege. Nehmen Sie sich für beides genug Zeit, achten Sie auf sich und auf das, was Sie zu sich nehmen. Wenn Sie wenig Zeit zum gesunden Kochen haben, schauen Sie, ob Sie einiges durch hochwertige Nahrungsergänzungsmittel ausgleichen können.

Dazu gehört auch, täglich genug Wasser zu trinken, Alkohol nur in Maßen zu genießen und genügend zu schlafen. Sie kennen sich selbst am besten: Vermeiden Sie die Dinge, von denen Sie ohnehin schon wissen, dass Sie Ihnen nicht guttun!

Das Gleiche gilt für eine gewisse finanzielle Unabhängigkeit. Idealerweise tun wir etwas, das uns Freude macht, uns mit Sinn erfüllt und dabei genug abwirft, um davon leben zu können, und das vielleicht auch mit einer Perspektive für später. Auch wenn Geld nicht glücklich macht, so macht es doch sehr unglücklich, keines zu haben und in dieser Beziehung von jemand anderem abhängig zu sein. Achten Sie auch in diesem Bereich auf eine gewisse Unabhängigkeit.

Ein weiterer wichtiger Aspekt eines stabilen Lebens ist ein eigener Freundeskreis, nicht nur der gemeinsame. Sie könnten sich überlegen, wen von ihren früheren Freunden oder Freundinnen Sie gern einmal wieder sehen möchten, oder sich einfach öffnen für neue Bekanntschaften. Wenn Sie beispielsweise ein neues Hobby beginnen und ab und zu Veranstaltungen besuchen, wo Menschen mit den gleichen Interessen zu finden sind, ist es möglich, neue Bekannte kennenzulernen. Es gibt viele tolle Kurse, die Sie besuchen können, um aus den eigenen vier Wänden herauszukommen und etwas Neues auszuprobieren. Üben Sie, auf fremde Menschen freundlich zuzugehen. Es ist im Grunde ganz einfach: Sie brauchen nur ein freundliches Gesicht zu machen und Augenkontakt herzustellen. Dann noch ein Satz, der sich auf die Veranstaltung oder den Ort bezieht, und schon sind Sie im Gespräch.

Bauen Sie sich parallel zu dem gemeinsamen Leben Ihrer Beziehung ein eigenes Leben auf! Fremde sind Freunde, die Sie nur noch nicht kennen. Das stabilisiert ungemein, denn Sie haben damit etwas,



## AUFGABE

Ergänzen Sie den Satz: „Ich würde mich attraktiver fühlen, wenn ich ...“ Wenn Sie dieses Ziel erreicht hätten, wären Sie dann weniger eifersüchtig, selbstbewusster als jetzt, glücklicher?

Sie können sich einfach mit geschlossenen Augen kurz vorstellen, bereits der Mensch zu sein, der Sie gern wären, und dann genau hinspüren, wie es sich anfühlt: Auf einer Skala von 0 (kein Unterschied) bis zehn (voller Erfolg): Wie viel bringt es Ihnen für Ihre innere Balance? Antworten Sie spontan und kreuzen Sie für Ihr Hauptziel an:

### Weniger eifersüchtig

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

### Selbstbewusster

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

### Glücklicher

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>									

Spätestens ab 5 Punkten sollten Sie Ihre Vorsätze in die Tat umsetzen.

## Mit Konflikten respektvoll umgehen

Extrem hilfreich für das Funktionieren einer Partnerschaft ist es, wenn beide auch ohne den anderen „überlebensfähig“ sind und ihr eigenes Leben haben. Nur dann können wir nämlich von Augenhöhe sprechen. Wichtig ist auch, wenn jeder Partner mit sich selbst im Großen und Ganzen im Frieden und bereit ist, an sich selbst zu arbeiten – denn Beziehungen triggern uns nun mal unweigerlich von Zeit zu Zeit an unseren wunden Punkten.

Wenn beide selbstbewusst und offen ihre Bedürfnisse und Gefühle äußern können und es auch mal aushalten können, wenn die Reaktion nicht wie erhofft verläuft, dann ist die Chance auf eine gute und intensive Beziehung sehr groß – wenn also keiner bei auftretenden Differenzen beginnt, Spielchen zu spielen, es dem anderen heimzuzahlen, seinen Marktwert zu testen oder den Drang nach Anerkennung und Abenteuer anderweitig ausleben zu müssen.

Aber wie geht das, sich auf eine so „erwachsene“ Weise auseinanderzusetzen? Halten Sie sich während eines ernsthaften Austauschs an die Respekt-Regeln, die in jeder Kommunikation gelten:

- den anderen ausreden lassen
- eigene Gefühle ansprechen, ohne den anderen zu verletzen
- zuhören, sich auf die Denkweise des anderen einlassen und seine Sichtweise respektieren
- Fragen stellen – nicht dagegenreden (kein „aber“, „trotzdem“), denn der Partner spricht von seiner Welt und lässt Sie daran teilhaben
- die eigene Sichtweise respektvoll daneben stellen
- nach Gemeinsamkeiten suchen und Unterschiede wertschätzend stehen lassen
- akzeptieren, dass man ab und zu mal „neben der Spur“ ist

- auftretende Emotionen aushalten: Es muss kein Konsens gefunden werden, sondern grundsätzlich Toleranz gelebt werden
- eigene Schwächen, Fehler, Gefühle zugeben und die des anderen warm auffangen
- sich an Absprachen halten und Zuverlässigkeit üben
- akzeptieren, dass man den Partner nicht ändern kann – nur sich selbst
- die Verantwortung dafür übernehmen, sich selbst glücklich zu machen
- Privatsphäre, Freiräume und eigene Projekte pflegen. Nein sagen und Grenzen setzen ist erlaubt!
- durch gemeinsame Erfahrungen, Unternehmungen und Pläne das Zusammengehörigkeitsgefühl stärken

Eine Beziehung ist ein Projekt, das Zeit, Engagement und Energie erfordert. Ein regelmäßiger Austausch unter diesen Prämissen ist für jede Partnerschaft hilfreich – und bei Beziehungen, in denen die Eifersucht ein Thema ist, umso wichtiger. Natürlich ist es leichter, wenn man sich über die Eckpfeiler einer Beziehung einig ist, aber auch in einer schwierigeren Konstellation kann man sich einigen – auch wenn Sie dazu ab und zu Ihre Komfortzone verlassen müssen, um dem anderen zu begegnen.

Bei Eifersucht können Sie Ihren Gefühlen und Gedanken Ausdruck verleihen, ohne dem Partner etwas vorzuschreiben. Formulieren Sie stattdessen Bitten. Das kann sich etwa so anhören: „Es gefällt mir zwar nicht, dass du dort alleine eingeladen bist, und am liebsten würde ich dich bitten, entweder mit mir oder gar nicht hinzugehen, aber ich möchte dir auf keinen Fall den schönen Abend streitig machen“ oder: „Es wäre mir zwar lieber, du würdest diesen Tag mit mir verbringen statt alleine, das beunruhigt mich irgendwie, aber ich möchte dir die Zeit, die du für dich brauchst, auch nicht nehmen.“

# SCHLUSSGEDANKEN

Wenn Sie es nicht schaffen, Ihre Eifersucht mit diesem Ratgeber zu überwinden, dürfen Sie ruhig mal darüber nachdenken, sich Rat und Hilfe bei einem Psychotherapeuten, einer Psychologin oder einem Coach zu holen, vor allem, wenn Sie sich und Ihrem Lieblingsmenschen mit Ihrer Eifersucht das Leben zur Hölle machen. Warum sollten Sie sich noch länger damit herumquälen, wenn es doch Heilung und Linderung für dieses schlimme Gefühl gibt?

Obwohl ich davon überzeugt bin, dass wir mit Bewusstsein, Selbstliebe und geduldigem Üben nahezu alle unsere Ziele erreichen können, kann es in Einzelfällen sein, dass es tatsächlich nicht reicht, ein Buch wie dieses durchzuarbeiten. In einem solchen Fall ist es sinnvoll, sich Hilfe zu holen, um die zugrundeliegenden Ängste und Traumata aufzuarbeiten.

Wenn Sie diesbezüglich Fragen haben, nehmen Sie gerne Kontakt mit mir auf unter [webkontakt@jutta-d-blume.de](mailto:webkontakt@jutta-d-blume.de) oder besuchen Sie meine Webseite [www.jutta-d-blume.de](http://www.jutta-d-blume.de). Ich freue mich auf Sie!

Zum Abschluss möchte ich Ihnen eine schöne Geschichte erzählen, die sehr gut zu unserem Thema passt: Ein alter Indianer saß mit seinem Enkel am Feuer und erzählte: „Es gibt in jedem Menschen zwei Wölfe, einen guten und einen bösen. Der gute Wolf repräsentiert die Liebe, die Großzügigkeit, die Gelassenheit, das Vertrauen, den Frieden, die Wahrheit, das Mitgefühl, die Güte, die Freude und die

Menschlichkeit. Der böse Wolf hingegen steht für die Arroganz, die Wut, den Neid, die Eifersucht, die Habgier, für Vorwürfe, Egoismus, Feindseligkeit, Minderwertigkeitsgefühle und Rache.“ Der Junge blieb eine Weile stumm und dachte über das Gehörte nach. Schließlich fragte er seinen Großvater: „Und welcher Wolf gewinnt?“ Der alte Indianer antwortete: „Der, den du fütterst.“

Ich wünsche Ihnen alles Gute!

Ihre

*Jutta D. Blume*

# ANHANG

## Zum Weiterlesen

- Jutta D. Blume: Ich dich auch, Liebling. Warum Beziehungen wundervoll sind, wenn man miteinander spricht. humboldt 2008
- Jutta D. Blume: Minenfeld Partnerschaft. Wege aus der Beziehungskrise. humboldt 2009
- Jutta D. Blume: Frauen wollen reden, Männer hören nicht zu. Pabel-Moewig 2002 (vergriffen, nur antiquarisch erhältlich)
- Leslie Cameron-Bandler: Wieder zusammenfinden. NLP – Neue Wege der Paartherapie. Junfermann 2002
- François Lelord: Hectors Reise oder die Suche nach dem Glück. Piper 2004
- François Lelord und Christophe André: Die Kunst der Selbstachtung. Aufbau 2002
- François Lelord und Christophe André: Die Macht der Emotionen und wie sie unseren Alltag bestimmen. Piper 2007
- Rolf Merkle: Eifersucht. Vertrauen lernen – die Angst nicht geliebt zu werden, überwinden. PAL 2014
- Osho: Emotionen. Frei von Angst, Eifersucht, Wut. Goldmann 2000
- Marshall B. Rosenberg: Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. Junfermann 2016
- Marshall B. Rosenberg: Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation. Herder 2004
- Yves-Alexandre Thalmann: Das kleine Übungsheft. Eifersucht verstehen und überwinden. Trinity 2017
- Krishnananda und Amana Trobe: Vertrauen ist gut, Selbstvertrauen ist besser. Wege aus der Enttäuschungs Falle. Innenwelt 2004.

# Schatz, wir müssen reden!



Stand 2019, Änderungen vorbehalten.

- Das große Schweigen: Der einzige Ratgeber, der den Beziehungskonflikt Nummer Eins umfassend behandelt
- Anschaulich und humorvoll – leicht und angenehm zu lesen
- Viele Beispiele aus dem täglichen Leben

Jutta D. Blume

## **Ich dich auch, Liebling**

176 Seiten

12,5 x 18,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-89994-212-5

€ 9,95 [D] / € 10,30 [A]

**Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.**

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

# Läuft's nicht?



Stand 2019; Änderungen vorbehalten.

Berit Brockhausen

## Guter Sex geht anders

208 Seiten, 14,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-503-1

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

- Die Wahrheit über guten Sex
- Das Erfolgskonzept für mehr Lust zu zweit
- Schluss mit Unsicherheit und Frust im Bett!
- Aus dem Erfahrungsschatz einer Sexual-Therapeutin

# Bei Ihnen fliegen die Fetzen?



Stand 2019, Änderungen vorbehalten.

- Schluss mit den nervigen Streitigkeiten in einer Beziehung!
- Leicht umzusetzende Tipps und viele Fallbeispiele
- Von dem Erfolgs-Beziehungscoach Christian Thiel

Christian Thiel

## Streit ist auch keine Lösung

248 Seiten, 14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-665-6

€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

# Geheimnis einer glücklichen Ehe



Stand 2019. Änderungen vorbehalten.

- Erfrischend liebevoll: Für alle, die sich eine erfüllte Ehe wünschen!
- Die Geheimrezepte von über 100 glücklichen Ehepartnern in einem Buch
- Gegen Trott und Unzufriedenheit im Ehe-Alltag

Nadine Magg

## Der Ehe-Code

208 Seiten, 11,8 x 17,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-498-0

€ 12,95 [D] / € 13,40 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

# Wenn Paare nur noch Eltern sind ...

Stand 2019, Änderungen vorbehalten.



- Ein eigenes Kind verändert viel – auch die Partnerschaft!
- Maßgeschneidert für berufstätige Eltern, deren Leben als Paar zu kurz kommt
- Der Ratgeber gegen verlorene Zweisamkeit und „wir funktionieren nur noch“
- Endlich praktische Beispiele und wertvolle Tipps, die im Alltag funktionieren

Sascha Schmidt

## Wieder Paar sein!

192 Seiten

14,5 x 21,5 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-518-5

€ 19,99 [D]/€ 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

**humboldt**

...bringt es auf den Punkt.

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

**ISBN 978-3-86910-108-8** (Print)

**ISBN 978-3-86910-109-5** (PDF)

**ISBN 978-3-86910-110-1** (EPUB)

Die Autorin: Jutta D. Blume ist Dipl.-Psychologin und leitet eine Praxis für Psychotherapie, mit der sie sich auf Beziehungskonflikte und emotionale Krisen spezialisiert hat. Sie ist Hypnosetherapeutin, Gesprächspsychotherapeutin, NLP-Trainerin sowie akkreditierte Insights-Beraterin. Die Hörer von WDR 5 kennen sie als Expertin zum Thema Partnerschaft.

Originalausgabe

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG,  
Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

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

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

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

**Lektorat:** wort & tat, Linda Strehl, München

**Covergestaltung:** Zero, München

**Covermotiv:** Shutterstock – Lotus\_studio, Acter, Kapitosh

**Satz:** PER MEDIEN & MARKETING GmbH, Braunschweig

**Druck und Bindung:** gutenbergs beuys feindruckerei GmbH, Langenhagen

## Mehr Vertrauen – weniger Eifersucht.

Quälende Eifersucht ist Gift für die Liebe – ständiges Misstrauen hält keine Beziehung lange aus. Dieser Ratgeber hilft eifersüchtigen Menschen effektiv dabei, endlich den Teufelskreis aus Verzweiflung, Wut und Angst zu durchbrechen. Mit hoch wirksamen Techniken und Übungen fällt es künftig leichter, sich von den quälenden Gefühlen zu befreien. Der Lohn: Endlich wieder mehr Selbstvertrauen und eine glückliche, vertrauensvolle Partnerschaft!



### Der alltagstaugliche Ratgeber, mit vielen praktischen Tipps

**JUTTA D. BLUME** ist Dipl.-Psychologin und leitet eine Praxis für Psychotherapie, mit der sie sich auf Beziehungskonflikte und emotionale Krisen spezialisiert hat. Sie ist Hypnosetherapeutin, Gesprächspsychotherapeutin, NLP-Trainerin sowie akkreditierte Insights-Beraterin. Als erfolgreiche Ratgeberautorin hat sie bereits vielen Tausend Menschen mit Beziehungsproblemen zu einer erfüllten Partnerschaft verholfen.

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

ISBN 978-3-86910-108-8



9 783869 101088 19,99 EUR (D)