

Eifersucht

Wahrscheinlich ist es für Sie nicht so einfach, sich mit all den Gefühlen hinzusetzen und diese Fragen zu beantworten. Versuchen Sie es trotzdem. Je mehr Sie Ihrer Eifersucht auf den Grund gehen, umso mehr werden Sie entdecken, dass Sie ihr immer weniger ausgeliefert sind.

Was genau hat Ihre Eifersucht ausgelöst?

Beschreiben Sie die Situation, so genau wie möglich. Was war Ihrer Meinung nach der Auslöser? Welche konkreten Hinweise lassen sich finden? (Vorsicht Fantasien, Vermutungen, Ängste!)

Auf was genau sind Sie eifersüchtig?

Auf Ihren Partner / Ihrer Partnerin. Auf eine andere Person? Auf eine Begebenheit?

Was spricht dafür, dass Sie Ihrem Partner / Ihrer Partnerin vertrauen können?

Was könnte hinter der Eifersucht liegen?

1. Könnte es sein, dass ich meinen Partner / meine Partnerin um etwas beneide?
2. Könnte es sein, dass ich unbegründete Angst habe meinen Partner / meine Partnerin zu verlieren? Ist es möglicherweise eine starke Verlustangst?
3. Könnte es sein, dass ich etwas auf meinen Partner projiziere, dass ich selber gerne tun würde / gemacht habe?
4. ...?

Was können Sie dazu beitragen, dass SIE mehr Vertrauen in Ihren Partner / Ihre Partnerin bekommen? Nennen Sie mindestens drei Punkte.

Was können Sie alles tun um Ihren Partner / Ihre Partnerin zu zeigen, wie viel Freude und Spass das Leben mit Ihnen bereitet.