

DR. ROLF MERKLE

---

# Eifersucht

*Vertrauen lernen –  
die Angst, nicht geliebt zu  
werden, überwinden*



**pal**

DR. ROLF MERKLE

---

## **Eifersucht**

*Vertrauen lernen -  
die Angst, nicht geliebt  
zu werden, überwinden*

**pAL**

*Eifersüchtig sein heißt nicht, an  
deinem Partner zu zweifeln,  
sondern an dir selbst.*

*Es sind die Zweifel an deiner  
Person, die dich daran zweifeln  
lassen, dass dein Partner dich  
mag.*

## **PAL Verlagsgesellschaft mbH**

Seit 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen erfahrener Psychotherapeuten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über <http://dnb.d-nb.de>

© **PAL Verlagsgesellschaft, München**

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

**ISBN 978-3-923614-74-5**

**eISBN 978-3-923614-86-8**

**25. Auflage 2019**

**Alle Rechte vorbehalten**

Bild Umschlag: © [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com): vrd

Bilder Innenteil: © [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com): S. 2 Kerri Shaver, S. 6 Alexander Milo, S. 112 Han Chenxu; [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com): S. 74 Pezibear; [www.pexels.com](http://www.pexels.com): S. 16 Ylanite Koppens, S. 92 Pixabay; Adobe Stock: S. 26 by-studio, S. 54 Prostock-studio, S. 88 gearstd

Dr. Rolf Merkle arbeitet zusammen mit seiner Partnerin und Kollegin

Dr. Doris Wolf seit 35 Jahren als Psychotherapeut in eigener Praxis.

Die Internetseite des Autors: [www.rolfmerkle.de](http://www.rolfmerkle.de)

Die Ratschläge dieses Buches sind vom Autor und vom Verlag sorgfältig geprüft. Autor und Verlag können jedoch keine Garantie geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus.

Gesamtgestaltung: Karin Etzold, München

# *Inhalt*

## **Einleitung**

### **Teil 1: Eifersucht - was steckt dahinter?**

- 1 Was ist Eifersucht?
- 2 Eifersuchtstest
- 3 Die Gesichter der Eifersucht
- 4 Ursachen der Eifersucht
- 5 Ursachen einer geringen Selbstachtung

### **Teil 2: Eifersucht überwinden**

- 6 Selbstachtung stärken
- 7 Angst, verlassen zu werden, überwinden
- 8 Allgemeine Strategien bei Eifersucht
- 9 Erste-Hilfe-Tipps bei Eifersucht

10 Liebe und Partnerschaft

11 Fragen meiner Leserinnen und Leser

**Schlusswort**

# ***Einleitung***

Liebe Leserin, lieber Leser,

der erste Schritt zur Überwindung Ihrer Eifersucht ist getan. Sie haben erkannt, dass Ihre Eifersucht quälend und eine Belastung für Ihre Partnerschaft ist. Sie möchten vertrauen lernen und aufhören, sich und Ihrem Partner das Leben so schwer zu machen.

Aus meiner 35-jährigen Erfahrung als Psychotherapeut kann ich Ihnen sagen: Sie können Ihre Eifersucht überwinden.

Ich zeige Ihnen, wie Sie Ihre Angst, die Liebe Ihres Partners zu verlieren, und Ihr Misstrauen überwinden und so Ihre Beziehung retten können.

## ***Nützliche Hinweise für die Verwendung dieses Selbsthilfe-Programms***

In diesem Ratgeber finden Sie konkrete Anleitungen, die meinen Klienten geholfen haben, ihre Eifersucht Schritt für Schritt zu überwinden. Hier ein paar nützliche Hinweise, wie Sie davon am meisten profitieren.

1. Lesen Sie das Buch, quasi zum Aufwärmen, erst einmal im Schnelldurchlauf, um sich mit dem Inhalt vertraut zu machen.
2. Reservieren Sie sich für die nächsten Wochen täglich mindestens 30 Minuten, um in meinem Ratgeber zu lesen und die Übungen zu machen.
3. Wenden Sie das Gelesene unmittelbar nach dem Lesen an. Wissen alleine genügt nicht. Erst die Umsetzung und Anwendung des Wissens bringen Erfolge. Sie haben schließlich auch nur Auto fahren gelernt, indem Sie sich mehrmals die Woche hinters Steuer gesetzt und das Autofahren geübt haben.
4. Nehmen Sie beim Lesen einen Textmarker zur Hand. Streichen Sie Textstellen an, die Ihnen wichtig sind.
5. Lesen Sie die einzelnen Kapitel mehrmals durch. Sie werden beim erneuten Lesen immer wieder Textstellen finden, die Sie beim ersten Lesen überlesen haben, die aber wichtig sein könnten.
6. Kaufen Sie sich ein Notizbuch, ein richtig schönes, bei dessen Anblick Sie sich freuen, es in die Hand zu nehmen. Notieren Sie in ihm wichtige Gedanken aus diesem Buch und machen darin die kleinen Übungen.

Ihr

*Rolf Merkle*

*So, nun geht es los. Schauen wir uns zunächst an, was Eifersucht ist.*

# ***1 Was ist Eifersucht?***

Eifersucht ist kein Gefühl. Eifersucht ist ein Cocktail aus verschiedenen Gefühlen und Verhaltensweisen.

Welche sind das? Hierzu zählen: Angst, Misstrauen, Minderwertigkeitsgefühle, sich vernachlässigt fühlen, Neid, verdächtigen, hinterherspionieren, kontrollieren, Schuldgefühle, Ärger und Wut bis hin zu Hass.

## ***Angst***

Sie haben Angst, dass Ihr Partner Sie nicht mehr liebt und Sie verlässt. Sie haben Angst, betrogen und hintergangen zu werden.

Aufgrund dieser Angst haben Sie Verlustängste und können Ihrem Partner nicht vertrauen. Um sich Klarheit zu verschaffen, kontrollieren Sie seine persönlichen Sachen und spionieren hinter ihm her.

Diese Angst kann so stark sein, dass Sie nicht mehr klar denken können und manchmal „ausrasten“.

Aufgrund Ihrer Angst, von Ihrem Partner nicht mehr geliebt zu werden, verlangen Sie von ihm immer wieder Liebesbeweise und Beteuerungen seiner Treue.

Hinzukommt die Angst, nicht gut genug, nicht interessant genug, nicht liebenswert zu sein.

Und dann ist da die Angst, dass der Partner Sie aufgrund Ihrer ständigen Eifersuchtsanfälle und weil er einen „besseren“ Partner finden könnte, tatsächlich verlässt.

## ***Misstrauen***

Vielleicht aufgrund vorangegangener negativer Erfahrungen mit anderen Partnern, von denen Sie belogen und betrogen wurden, misstrauen Sie Ihrem Partner, wenn dieser sagt, dass er Ihnen treu ist.

Auch ohne schlechte Vorerfahrungen sind viele Eifersüchtige misstrauisch, obwohl ihr Partner ihnen noch nie einen Anlass dazu gegeben hat.

## ***Verdächtigen, Hinterherspionieren, Kontrollieren***

Mails lesen, SMS überprüfen, Kilometerzähler im Auto abgleichen, hinterhertelefonieren, Facebook Account des Partners nach „verdächtigen“ Personen und Mitteilungen überprüfen – all dies dient letztlich dazu, die quälende Ungewissheit über die vermutete Untreue zu beseitigen.

## ***Selbstzweifel***

Die Knackpunkte jeder Eifersucht sind Selbstzweifel und Minderwertigkeitsgefühle. Sie haben ständig Angst, nicht