

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 21 C

Wie kann ich das Gefühl Eifersucht abschwächen?

a) Entgegengesetztes Handeln

Ist die Eifersucht ungerechtfertigt oder übertrieben, so ist es sinnvoll, diese abzuschwächen. Entgegengesetztes Handeln hieße dann, dem Partner die geforderten Freiheiten zu gewähren, Kontrolle aufzugeben und sich aktiv um ein freundliches Verhältnis zu der vermeintlichen Konkurrenz zu bemühen.

b) Entgegengesetztes Denken

Bei Eifersucht denken wir: „Ich muss eine Beziehung teilen, die eigentlich nur mir zusteht, und das ist ungerecht!“ „Das halte ich nicht aus; ich werde verlassen werden; alleine kann ich nicht überleben; wenn ich nicht kämpfe, werde ich verlassen; ich muss alles tun, um die andere schlecht zu machen oder sie zu zerstören“.

Entgegengesetztes Denken bei Eifersucht ist dann:

Denken Sie an Zeiten intensiver Begegnung und Nähe mit Ihrem Partner.

Denken Sie an intensive Begegnungen mit anderen Menschen.

Denken Sie daran, welche Vorteile sich für Sie aus der Erweiterung der Beziehung ergeben können.

Denken Sie an Signale der „Sicherheit“, die Ihnen Ihr Partner vermittelt.

Denken Sie daran, dass Sie auch ohne diese Beziehung überleben werden.

c) Entgegengesetzte Körperhaltung

Bei Eifersucht kämpfen, zerstören Sie. Sie setzen Ihre „Krallen“ ein oder flehen.

Entgegengesetzte Körperhaltung hieße nun:

Sie sind sich gut genug. Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden, legen Sie die offenen Hände auf Ihre Oberschenkel, lassen Sie die Schultern fallen, heben Sie den Kopf und lächeln Sie. Eine Atemübung wäre dabei sehr hilfreich!