

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 20 B

Häufige Folgegefühle

Wut, Hass, Scham.

Wann ist Neid gerechtfertigt?

Neid ist immer dann gerechtfertigt, wenn jemand etwas bekommt oder für etwas belohnt wird, was eigentlich tatsächlich einem selbst zustünde, weil man eine Leistung erbracht hat. Neid ist auch dann angebracht, wenn die Konkurrenz sich anschickt, Dinge zu erobern, die ich dringend benötige, um meine Ziele zu erreichen.

Wie kann ich dem Gefühl entsprechend sinnvoll handeln?

Wenn Neid gerechtfertigt ist, sollte ich mich bemühen, das Objekt zu bekommen, ohne dabei langfristigen Schaden anzurichten. Bisweilen ist eine Steigerung der eigenen Anstrengungen sinnvoll, bisweilen muss man sich der direkten Auseinandersetzung stellen und den Konflikt suchen.

Wie kann ich dem Neidgefühl vorbeugen?

Da Neid ein „kognitives Gefühl“ ist, also ausschließlich von (häufig automatischen) Bewertungsprozessen abhängt, ist es hilfreich, die jeweiligen Bewertungen zu überprüfen. Sicherlich schützt ein gewisses Maß an Zufriedenheit und Ausgeglichenheit, aber auch Bescheidenheit (Achtsamkeit) vor Neid.

Wie kann ich das Neidgefühl abschwächen?

a) Entgegengesetztes Handeln

Zunächst gilt es, Neid als solchen wahrzunehmen, zu benennen und anzunehmen. Konfrontieren Sie sich mit Ihrer eigenen Scham, Ihrem Gefühl von Unzulänglichkeit und machen Sie der Konkurrenz ein kleines anerkennendes (öffentliches) Geschenk. Dazu gibt es einen schönen Satz: „Sie können fast alles erreichen, was Sie wollen, wenn Sie anderen dabei helfen, deren Ziele zu erreichen.“ Besprechen Sie Ihren Neid mit einer guten Freundin, überlegen Sie, was Sie tun können, um Ihre Leistungen zu verbessern.

b) Entgegengesetztes Denken

Neidvolles Denken beschäftigt sich mit der „Ungerechtigkeit“, der Neid „nagt“ und versucht die eigenen Leistungen und die Schwächen der anderen in den Vordergrund zu stellen. Entgegengesetztes Denken hieße dann:

Vergegenwärtigen Sie sich die Leistungen und Anstrengungen der anderen.

Überlegen Sie, was Ihnen schon alles geschenkt wurde und Gutes zugetragen wurde.

Überlegen Sie, was für Vorteile Sie vom Vorteil der anderen haben könnten.

Überlegen Sie, was für Belastungen für den anderen aus seinem Vorteil erwachsen können.

c) Entgegengesetzte Körperhaltung

Mildes Lächeln