

## Einige Wurzeln der Eifersucht

- **Verlustangst:**
  - Ich kann ohne Dich nicht überleben.
  - Ich sterbe psychisch/ körperlich ohne Dich.
  - Ich verkrachte/ überlebe den Trennungsschmerz nicht. Es würde *unerträglich* weh tun.
  - Ich wäre hilflos und verloren ohne dich.
  - Ich würde nie wieder einen Partner/ Partnerin finden.
  - Ich würde vor Schuld/ Scham im Boden versinken (mich nie wieder lieben können), wenn ich mich *von Dir* trenne.
  
- **Minderwertigkeits- und Unterlegenheitsgefühle, Angst vor Selbstwertverlust:**
  - Andere sind interessanter/ attraktiver/ klüger/ wichtiger als ich, haben mehr zu bieten.
  - Ich schneide im Vergleich mit Anderen schlechter hab (Unterlegenheit).
  - Was ich bin, ist Dir nicht wertvoll/ wichtig (genug).
  - Ich bin Dir nicht wichtig genug.
  - Ich genüge Dir nicht.
  - Ich allein muss meinen Partner alles bieten können. Er/ Sie darf/ sollte sich nicht woanders Bedürfnisse erfüllen.
  - Ich bin nichts/ nicht genug wert ohne Dich.
  - Ohne Dich bin ich gar nichts/ ein niemand.
  - Ich will/ muss für Dich jemand ganz Besonderes sein.
  - Ich muss mit deinem Erfahrungsschatz mithalten können, um mich ebenbürtig/ überlegen zu fühlen.
  
- **Misgunst:**
  - Ich gönne dem/ der Dritten den Spaß/ die Freude mit Dir nicht.
  - Ich kann mir alleine nichts Gutes tun. Ohne Dich sitze ich auf dem Trockenen, bin leer.
  - Während Du Dich amüsierst, sitze ich hier unbefriedigt herum und warte auf Dich.
  - Ich kann mit meinem Leben nichts anfangen.
  - Ich brauche Dich für meine Lebensgestaltung.
  - Du hast Lebensfreude ohne mich nicht verdient.
  
- **Misstrauen:**
  - Du machst das mit Absicht. Du willst mir weh tun/ schaden/ mich klein halten.
  - Du hältst nie, was Du verspricht.
  - Auf Dich ist kein Verlass.
  - Ich kann Dir nicht vertrauen.
  - Du bist unzuverlässig.
  - Du hältst Dein Wort nicht.
  - Du hintergehst mich.
  - Du verschweigst mir was.
  - Ich muss alles über dich wissen (um mich sicher zu fühlen).
  - Ich muss wissen, was du tust, weil ich nicht weiß, ob du etwas tust, was mir schadet.
  - Wir beide halten zusammen gegen den Rest der Welt. Emotionaler Kontakt zu anderen Menschen bedeutet Verrat.
  
- **Kontrolle, Macht:**
  - Ich muss alles im Griff haben.
  - Hier passiert nichts ohne mein Wissen/ ohne mein Einverständnis.
  - Ich kann mir selbst/ meiner eigenen Wahrnehmung nicht trauen. Deshalb muss ich alles

- nachprüfen (Wo war er/ sie? Was hat er/ sie gemacht?)
- Du hast zu tun, was ich Dir sage.
  
- **Habsucht, Besitzstreben:**
  - Du gehörst mir allein.
  - Neben mir hat es nichts zu geben.
  - Du bist mein.
  
- **Gier (= unstillbares Verlangen), Abhängigkeit:**
  - Geh nicht weg, ich bekomme nicht genug von Dir.
  - Ich fühle mich nicht satt/ zufrieden/ glücklich ohne Dich.
  - Ich verzehre mich nach Dir.
  - Ich werde niemals glücklich ohne Dich.
  - Ich kann mir ein Leben ohne Dich nicht vorstellen.
  - Ich kann ohne dich nicht (über)leben.
  - Ich bekomme nicht genug von Dir.
  - Du gibst mir nicht genug.
  
- **Mangel, Bedürftigkeit, (früh)kindliche Defizite:**
  - Mir fehlt etwas, ich fühle mich unvollständig ohne dich.
  - Ich brauche *unbedingt* etwas von Dir, um mich wohl/ sicher/ geborgen/ geliebt/ wertgeschätzt usw. zu fühlen.
  - Wenn ich dich mit jemandem teile, ist für mich nicht mehr genug da.
  - Du siehst mich nicht. Du kümmerst dich nur um dich.
  - Ich habe nicht genug Liebe/ Energie für mich, deshalb brauche ich das von Dir.
  
- **Moralische Verurteilung durch das Gewissen:**
  - Du darfst noch nicht einmal von anderen Menschen träumen!
  - Fremdgehen beginnt schon im Kopf/ im Traum.
  - So etwas gehört sich einfach nicht. Das macht man nicht!
  - Liebe zu anderen Menschen ist verboten!
  - Du darfst/ sollst nicht Ehe brechen.
  - Du darfst/ sollst nicht begehren deines Nächsten Weib/ Mann.
  - Fremdgehen ist Sünde.
  - Andere lieben ist Sünde.
  
- **Projektion eigener Bedürfnisse:**
  - Ich wünsche mir selbst (ubw.) Kontakt zu anderen Menschen, verurteile mich dafür und erlaube es Dir deswegen auch nicht.
  - Ich verbiete Dir, dass Du dir etwas erfüllst, was ich mir selbst (ubw.) wünsche.
  
- **Übertragung früherer Erfahrungen:**
  - Du bist genauso untreu wie mein Vater/ meine Mutter/ mein(e) Ex-Partner/in usw. und dies hat damals schon zu viel Schmerz verursacht (Trennung, Scheidung, Streit, etc.).
  - Männern/ Frauen kann man nicht trauen. Das habe ich aus meiner Vergangenheit gelernt!
  
- **Ekel, Hochsensitivität:**
  - Die Energie/ der Geruch/ usw. eines anderen Menschen an dir ekelt mich an/ stößt mich ab.
  - Ich brauche (absolute) Reinheit/ Jungfräulichkeit/ Unberührtheit, um mich einlassen zu können.