

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**

**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

Druck: Grafik und Druck GmbH Peter Pöllinger, München



# *Inhalt*

<b>Einleitung</b> .....	<b>7</b>
-------------------------	----------

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

1 Was ist Eifersucht? .....	9
2 Eifersuchtstest .....	17
3 Die Gesichter der Eifersucht .....	19
4 Ursachen der Eifersucht .....	27
5 Ursachen einer geringen Selbstachtung .....	35

## **Teil 2: Eifersucht überwinden**

6 Selbstachtung stärken .....	55
7 Angst, verlassen zu werden, überwinden .....	75
8 Allgemeine Strategien bei Eifersucht .....	81
9 Erste-Hilfe-Tipps bei Eifersucht .....	89
10 Liebe und Partnerschaft .....	93
11 Fragen meiner Leserinnen und Leser .....	105

<b>Schlusswort</b> .....	<b>113</b>
--------------------------	------------



# *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 gut genug, nicht hübsch genug zu sein, mit anderen nicht mithalten zu können.

Es sind Ihre Selbstzweifel über Ihre eigene Attraktivität, die Sie daran zweifeln lassen, dass Ihr Partner Sie liebt.

Eine Betroffene sagte: „Ich kann mir nicht vorstellen, dass man mich so liebt, wie ich bin, weil ich mich selbst nicht so lieben kann, wie ich bin.“

### *Sich vernachlässigt fühlen*

Sie haben den Eindruck, Ihr Partner schenke anderen mehr Aufmerksamkeit als Ihnen. Auf Partys fühlen Sie sich „links liegen gelassen“ und gekränkt, wenn sich Ihr Partner mit anderen mehr und besser unterhält. Sie ärgern sich, nicht seine ungeteilte Aufmerksamkeit zu bekommen.

### *Neid*

Sie beneiden möglicherweise Ihre vermeintlichen Rivalen um Eigenschaften, die diese für Ihren Partner interessant machen können: deren Aussehen, Humor, Attraktivität, Beliebtheit usw.

### *Schuldgefühle*

Sie wissen, dass Ihr Verhalten irrational ist. Sie machen sich Vorwürfe, dass Sie Ihren Partner mit Ihrer Eifersucht quälen, seine persönliche Freiheit einschränken, ihn verdächtigen und ihm hinterherspionieren.

### *Ärger, Wut bis hin zu Hass*

Ihre manchmal auftretende Wut richtet sich meist gegen die dritte – in Ihrer Fantasie oder tatsächlich existierende – Person, die Sie als Bedrohung für die Partnerschaft und deshalb als Feind ansehen.

Wir Menschen zeigen ein so starkes Gefühl wie Wut oder Hass in aller Regel dann, wenn wir uns einerseits zutiefst verletzt oder angegriffen, andererseits aber sehr hilflos fühlen, wenn wir also nicht wissen, wie wir uns gegen die Kränkung und Verletzung wehren sollen.

In solchen Momenten greifen männliche Eifersüchtige oft zu körperlicher Gewalt und begehen Morde. Sie töten jedoch nicht den vermeintlichen Rivalen, sondern den Partner. Sie sagen sich: *Wenn ich meinen Partner nicht besitzen kann, dann soll ihn auch kein anderer haben.*

### ***Eifersuchtsfallen***

Wenn von Eifersucht die Rede ist, dann hört man viele Meinungen, die meiner Ansicht nach nicht haltbar sind.

Warum sind das Fallen? Weil: Fällt man auf sie herein, dann verhindern sie, dass man sich von seiner Eifersucht befreien kann.

Deshalb möchte ich nun auf häufige Behauptungen eingehen, die ich für gravierend falsch halte.

#### **Eifersuchtsfalle 1**

*Es ist völlig normal, eifersüchtig zu sein, wenn man einen anderen liebt.*

Auch auf die Gefahr hin, mich bei Ihnen unbeliebt zu machen: Ich bin anderer Meinung. Nur weil viele Menschen eifersüchtig sind, heißt das nicht, dass es normal ist, eifersüchtig zu sein.

Es ist ja auch nicht normal, einen hohen Blutdruck oder Rückenbeschwerden zu haben, nur weil viele Menschen diese Beschwerden haben.

Die Tatsache, dass etwas häufig vorkommt, sagt nichts darüber aus, ob dieses normal oder gesund ist.

Im Übrigen: Was ist mit den Menschen, die nicht eifersüchtig sind? Lieben diese ihren Partner nicht? Sind diese krank?

Nein. Diese Menschen (miss-)brauchen ihren Partner (die „bessere“ Hälfte) nicht, um sich „vollständig“ zu fühlen. Sie fühlen sich als Mensch, auch ohne Partner, vollwertig.

Eine Klientin drückte das mal so aus: „Ohne meinen Partner bin ich nichts, hat mein Leben keinen Sinn. Deshalb muss ich ihn um jeden Preis halten. Verliere ich ihn, bin ich alleine und fühle mich nur halb und wenig wertvoll.“

Ich will schonungslos offen zu Ihnen sein: Es ist krank, seinen Partner zu terrorisieren, ihn zu kontrollieren, jeden seiner Schritte zu überwachen, ihm hinterherzuspionieren, ihn mit Vorwürfen zu überhäufen.

Normal ist, dem Partner zu vertrauen, ihm die Freiheit zu lassen, sich zu entfalten. Das ist Liebe. Wenn man eifersüchtig ist, dann tut man das Gegenteil davon.

Deshalb unterscheide ich nicht zwischen normaler, übertriebener, berechtigter oder krankhafter Eifersucht. Eifersucht ist immer krank.

Beachten Sie: Wir reden hier nicht von gelegentlichen Eifersüchteleien. Wir reden hier von einem Verhalten, mit dem Sie sich und Ihrem Partner Tag für Tag das Leben zur Hölle machen.

## **Eifersuchtsfalle 2**

*Eifersucht ist ein Liebesbeweis.*

Eifersucht ist kein Liebesbeweis. Liebe und Eifersucht schließen einander aus. Liebe ist ein positives Gefühl. Es beinhaltet unter anderem, dem Partner die Freiheit zu lassen, sich zu entfalten, ihn bei der Verwirklichung seiner Wünsche zu unterstützen.

Wenn man eifersüchtig ist, tut man das Gegenteil. Eifersucht ist schmerzhaft, belastet die Beziehung und zerstört sie auf Dauer. Wirkliche Liebesbeweise, wie etwa dem Partner zu vertrauen, stärken die Partnerschaft.

## **Eifersuchtsfalle 3**

*Es ist für den Partner verletzend und beleidigend, wenn man nie eifersüchtig ist.*

Gegenfrage: Ist es nicht verletzend, wenn man ihm nicht vertraut, ihm ständig unterstellt, dass er untreu ist, ihm haltlose Vorwürfe macht? Natürlich.

## **Eifersuchtsfalle 4**

*Eifersucht ist nicht heilbar.*

Niemand kommt mit einem „Eifersuchts-Gen“ auf die Welt. Auch wenn Sie in der Kindheit oder in vergangenen Beziehungen schlechte Erfahrungen gemacht haben und deshalb dazu neigen, misstrauisch zu sein, können Sie vertrauen lernen.

Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung als Therapeut weiß ich: Eifersucht ist überwindbar.

Bei traumatischen Verletzungen und Erfahrungen in Ihrer Kindheit kann es sein, dass Sie die Hilfe eines Psychotherapeuten benötigen. Wenn dem so ist, haben Sie den Mut, diesen Schritt zu wagen.

### **Eifersuchtsfalle 5**

*Es ist normal, ein wenig Angst zu haben, seinen Partner an einen anderen zu verlieren.*

Ist es nicht. Ob man große Angst oder wenig Angst hat, seinen Partner zu verlieren, dahinter steckt immer mangelndes Vertrauen. Wer vertraut, hat keine Angst. Nur Misstrauen erzeugt Angst.

Wenn Sie in vergangenen Beziehungen belogen und betrogen wurden, ist es verständlich, dass Sie in einer neuen Beziehung vorbelastet sind. Dann ist es umso wichtiger für Sie, wieder vertrauen zu lernen.

Machen Sie nun den Eifersuchtstest und schauen, wie es um Ihre Eifersucht steht.

# *Kostenlose Hilfen im Internet*

*Eigene Wege für ein gutes Leben finden und leichter leben lernen*

## **www.palverlag.de**

Hilfe zur Selbsthilfe bei allen Problemen und schwierigen Situationen im Leben in über 700 Artikel, Übungen und Anleitungen, über 300 Videos und über 60 Selbsttests

## **www.angst-panik-hilfe.de**

Video-Informationen, Tests und PDF-Ratgeber-Manuals zu Angststörungen für Betroffene und Angehörige

## **www.psychotipps.com**

Selbsthilfe-Strategien und Tipps für die Bewältigung persönlicher Probleme

## **www.partnerschaft-beziehung.de**

Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen

*Lust auf mehr positive Lebensimpulse?  
Abonnieren Sie den PAL Newsletter -  
kostenlos, zweiwöchig, immer sonntags!*

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



# *PAL Lebenshilfe-Bibliothek*

## *Ratgeber erfahrener Therapeuten*



Doris Wolf  
**Ängste verstehen  
und überwinden**  
Auflage 330.000  
Exemplare



Doris Wolf/Rolf Merkle  
**Gefühle verstehen,  
Probleme bewältigen**  
Auflage 380.000  
Exemplare



Rolf Merkle  
**So gewinnen Sie  
mehr Selbstvertrauen**  
Auflage 320.000  
Exemplare



Rolf Merkle  
**Lass dir nicht  
alles gefallen**  
Auflage 133.000  
Exemplare



Rolf Merkle  
**Wenn das Leben  
zur Last wird**  
Auflage 130.000  
Exemplare



Doris Wolf  
**Ab heute kränkt mich  
niemand mehr**  
Auflage 90.000  
Exemplare

Unsere Selbsthilfe-Ratgeber werden von vielen Kliniken, Ärzten, Beratungsstellen und Psychotherapeuten zur Therapiebegleitung und zur Nachsorge empfohlen.

Die PAL-Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL Onlineshop: [www.shop.palverlag.de](http://www.shop.palverlag.de)

PAL Verlags GmbH | Berchemstraße 84 | 80686 München  
Tel: 089 - 901 800 68 (Mo. - Fr.: 9 - 13 Uhr)  
[www.palverlag.de](http://www.palverlag.de)

# *Deutschlands meistgekaufter Kalender wird 30 Jahre!*

**Über 350.000 Menschen lesen ihn täglich  
und lassen sich von ihm beflügeln.**



[www.shop.palverlag.de/collections/kalender](http://www.shop.palverlag.de/collections/kalender)