

Eifersucht überwinden: Beziehungen auf Augenhöhe führen und wieder vertrauen können

Elvira Gesruth

Eifersucht überwinden: Beziehungen auf Augenhöhe führen und wieder vertrauen können Elvira Gesruth

Downloaden und kostenlos lesen Eifersucht überwinden: Beziehungen auf Augenhöhe führen und wieder vertrauen können Elvira Gesruth

Format: Kindle eBook

Kurzbeschreibung

Eifersucht – ein schwieriger Begriff, hinter dem eine noch schwierigere Emotion steckt. Dabei ist es gerade die grundlose und übertriebene Eifersucht, die in vielen Beziehungen zur Belastung wird und häufig zur Trennung führt.

Dieser Ratgeber befasst sich nicht mit dem kleinen Stachel, den wir im Herzen verspüren, wenn sich andere für unseren Partner interessieren. Es geht vielmehr um die zerstörende Eifersucht, die wie eine Woge über uns hereinbricht und uns in regelrechte Tobsucht verfallen lässt. Die Folge sind Wutanfälle, Kontrollzwänge, Eifersuchtsszenen. Wir geißeln uns selbst mit dieser grundlosen Eifersucht und verletzen den Menschen, den wir lieben.

Sie erkennen sich in dieser Beschreibung wieder? Dann wird Ihnen dieser Ratgeber helfen, die Gründe für Ihre Eifersucht zu verstehen und langfristig dagegen etwas zu tun. Lernen Sie, Ihre Emotionen zu kontrollieren und Ihre Eifersucht auf ein gesundes Maß zu reduzieren.

Oder leiden Sie unter den Eifersuchtsanfällen Ihres Partners? Sie fühlen sich kontrolliert und gegängelt und fürchten ständig ungerechtfertigte Wutanfälle? Auch dann sind Sie dem Gespenst Eifersucht nicht hilflos ausgeliefert. Hier erfahren Sie, wie Sie mit übertriebener, grundloser Eifersucht umgehen und die Basis für eine vertrauensvolle, harmonische Beziehung schaffen.

Inhaltsangabe

Was ist Eifersucht?

Angst, den Partner zu verlieren

Eifersucht zerstört auf beiden Seiten

1. Wie bekomme ich meine Eifersucht in den Griff?

Weshalb bin ich eifersüchtig?

Die Angst vor dem Vergleich

Ungeliebt? Unsicher? Unbeachtet?

Lieben Sie sich selbst am meisten!

Wie werde ich weniger eifersüchtig?

Akuthilfe: Wie gehe ich mit einem Eifersuchtsanfall um

Schweigen Sie das Problem nicht tot

2. Der Partner/die Partnerin ist eifersüchtig

Setzen Sie klare Grenzen

Wie kann ich Eifersuchtsanfälle meines Partners vermeiden?

Vertrauen als wichtige Basis

Hilfe zur Selbsthilfe – dem Partner zeigen, dass er liebenswert ist

3. Aus der Praxis: Paare berichten über ihre Eifersucht

Ben (21) und Michelle (19)

Tom (28) und Andrea (26)

Ralf (36) und Sabine (38)

Miriam (31) und Hans (43)

Erwin (67) und Barbara (60)

Verlustangst überwinden

Schlusswort

Kurzbeschreibung

Eifersucht – ein schwieriger Begriff, hinter dem eine noch schwierigere Emotion steckt. Dabei ist es gerade

die grundlose und übertriebene Eifersucht, die in vielen Beziehungen zur Belastung wird und häufig zur Trennung führt.

Dieser Ratgeber befasst sich nicht mit dem kleinen Stachel, den wir im Herzen verspüren, wenn sich andere für unseren Partner interessieren. Es geht vielmehr um die zerstörende Eifersucht, die wie eine Woge über uns hereinbricht und uns in regelrechte Tobsucht verfallen lässt. Die Folge sind Wutanfälle, Kontrollzwänge, Eifersuchtsszenen. Wir geißeln uns selbst mit dieser grundlosen Eifersucht und verletzen den Menschen, den wir lieben.

Sie erkennen sich in dieser Beschreibung wieder? Dann wird Ihnen dieser Ratgeber helfen, die Gründe für Ihre Eifersucht zu verstehen und langfristig dagegen etwas zu tun. Lernen Sie, Ihre Emotionen zu kontrollieren und Ihre Eifersucht auf ein gesundes Maß zu reduzieren.

Oder leiden Sie unter den Eifersuchtsanfällen Ihres Partners? Sie fühlen sich kontrolliert und gegängelt und fürchten ständig ungerechtfertigte Wutanfälle? Auch dann sind Sie dem Gespenst Eifersucht nicht hilflos ausgeliefert. Hier erfahren Sie, wie Sie mit übertriebener, grundloser Eifersucht umgehen und die Basis für eine vertrauensvolle, harmonische Beziehung schaffen.

Inhaltsangabe

Was ist Eifersucht?

Angst, den Partner zu verlieren

Eifersucht zerstört auf beiden Seiten

1. Wie bekomme ich meine Eifersucht in den Griff?

Weshalb bin ich eifersüchtig?

Die Angst vor dem Vergleich

Ungeliebt? Unsicher? Unbeachtet?

Lieben Sie sich selbst am meisten!

Wie werde ich weniger eifersüchtig?

Akuthilfe: Wie gehe ich mit einem Eifersuchtsanfall um

Schweigen Sie das Problem nicht tot

2. Der Partner/die Partnerin ist eifersüchtig

Setzen Sie klare Grenzen

Wie kann ich Eifersuchtsanfälle meines Partners vermeiden?

Vertrauen als wichtige Basis

Hilfe zur Selbsthilfe – dem Partner zeigen, dass er liebenswert ist

3. Aus der Praxis: Paare berichten über ihre Eifersucht

Ben (21) und Michelle (19)

Tom (28) und Andrea (26)

Ralf (36) und Sabine (38)

Miriam (31) und Hans (43)

Erwin (67) und Barbara (60)

Verlustangst überwinden

Schlusswort

Download and Read Online Eifersucht überwinden: Beziehungen auf Augenhöhe führen und wieder vertrauen können Elvira Gesruth #UI0TZHRBXV8

Lesen Sie Eifersucht überwinden: Beziehungen auf Augenhöhe führen und wieder vertrauen können von Elvira Gesruth für online ebook
Eifersucht überwinden: Beziehungen auf Augenhöhe führen und wieder vertrauen können von Elvira Gesruth Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen
Eifersucht überwinden: Beziehungen auf Augenhöhe führen und wieder vertrauen können von Elvira Gesruth Bücher online zu lesen.
Online Eifersucht überwinden: Beziehungen auf Augenhöhe führen und wieder vertrauen können von Elvira Gesruth ebook PDF herunterladen
Eifersucht überwinden: Beziehungen auf Augenhöhe führen und wieder vertrauen können von Elvira Gesruth Doc
Eifersucht überwinden: Beziehungen auf Augenhöhe führen und wieder vertrauen können von Elvira Gesruth Mobipocket
Eifersucht überwinden: Beziehungen auf Augenhöhe führen und wieder vertrauen können von Elvira Gesruth EPub