

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.

Aufgrund meiner 30-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 Nutzung dieses Selbsthilfe-Programms

In meinem Ratgeber finden Sie konkrete Anleitungen, die meinen Klienten geholfen haben, ihre Eifersucht Schritt für Schritt zu überwinden.

Hier ein paar nützliche Hinweise, wie Sie von meinem Ratgeber 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 Autofahren gelernt, indem Sie sich mehrmals die Woche hinterm 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.

So, nun geht es los. Schauen wir uns zunächst an, was Eifersucht ist.