

1

Vorwort

Vorwort von Florian Höper

Liebe Leserin, lieber Leser,

es erfüllt mich mit einer tiefen Freude und einem gewissen Stolz, dir mein drittes gemeinsames Werk mit Aron Mahari vorstellen zu dürfen. Nach unseren erfolgreichen Publikationen „Frauen Komplimente machen“ und „Die Dating Bibel mit Niveau“, nehmen wir uns hiermit einem Thema an, das mir persönlich sehr am Herzen liegt: der Bewältigung von Eifersucht.

Es gab eine Zeit in meinem Leben, in der ich selbst von Eifersucht verblendet war. Diese Phase war geprägt von verlorenen glücklichen Momenten, angespannten Beziehungen und einer Flut negativer Emotionen. Doch ich möchte dir versichern: Es ist möglich, die Fesseln der Eifersucht zu sprengen, und der Weg dahin ist vielleicht einfacher als du denkst.

Mit „Eifersucht überwinden“ möchten wir dir anhand unserer eigenen Erfahrungen und Erkenntnisse zeigen, dass Eifersucht nicht

unausweichlich ist. Sie ist eine Emotion, die durch bestimmte Gedankenmuster ausgelöst wird. Indem man diese Muster verändert, kann man die Eifersucht hinter sich lassen. In diesem Buch findest du eine Vielzahl an Techniken und Tipps, die dir dabei helfen können.

Aron Mahari, mein geschätzter Co-Autor und guter Freund sowie Coach, hat mir wertvolle Einsichten vermittelt, die mir den Weg aus der Eifersucht gewiesen haben. Er hat mir die Augen für die Gedanken geöffnet, die Eifersuchtsgefühlen zugrunde liegen, und mir beigebracht, diese frühzeitig zu erkennen und zu steuern. Wie auch du diesen Weg erfolgreich gehen kannst, erfährst du auf den nächsten Seiten.

Ich lade dich ein, mit uns eine Reise anzutreten – eine Reise, die dir aufzeigt, wie du dein Leben mit mehr Leichtigkeit, Lebensfreude und Liebe gestalten kannst. Ich hoffe von Herzen, dass du nach der Lektüre feststellen kannst: Die Eifersucht gehört endgültig der Vergangenheit an.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen und eine erfolgreiche Reise zur inneren Freiheit.

Herzliche Grüße

Florian Höper



2

Der Anfang vom Ende deiner Eifersucht

Du schreckst nachts auf einmal hoch, ein Geräusch hat dich geweckt. Noch benommen richtest du dich im Bett auf, deine Blicke werden vom leuchtenden Display des Smartphones deiner Freundin angezogen. „Martin“ steht darauf. Drei neue Nachrichten, mitten in der Nacht. Dein Herz rast. Wer ist dieser Martin? Warum schreibt er ihr um diese Uhrzeit? Die Eifersucht droht, dich zu übermannen. Ein Teil von dir möchte das Handy greifen, die Nachrichten lesen, nach Antworten suchen. Doch ein anderer Teil weiß, dass das nicht der richtige Weg ist.

Du erinnerst dich an die andere Nacht in der Bar, als du nach einer kurzen Abwesenheit zurückkamst und sie nicht mehr an eurem Platz vorfandst. Sie stand mit einem unbekanntem Mann an der Theke, einem gutaussehenden Fremden, der sie intensiv ansah. Wieder war da dieses stechende Gefühl der Eifersucht.

Bevor du jedoch voreilige Schlüsse ziehst oder sie zur Rede stellst, solltest du tief durchatmen und lesen, was ich dir hier zu sagen habe. Auch wenn dir wahrscheinlich einiges nicht gefallen wird.



Hier sind einige praktische Tipps, um Selbstliebe zu kultivieren und Zufriedenheit mit sich selbst zu erreichen:

1. **Selbstreflexion und Bewusstsein:** Der erste Schritt auf dem Weg zur Selbstliebe ist, sich der Gedanken und Überzeugungen bewusst zu werden, die dich daran hindern, dich selbst anzunehmen. Führe ein Tagebuch oder sprich mit einem Coach, um diese Muster zu erkennen und zu verstehen.
2. **Selbstakzeptanz:** Lerne, dich mit all deinen Stärken und Schwächen anzunehmen. Erkenne deine eigenen Bedürfnisse und Wünsche und achte darauf, was dich wirklich glücklich macht.
3. **Selbstfürsorge:** Kümmere dich um dich selbst, indem du dich gesund ernährst, ausreichend schläfst, regelmäßig Sport treibst und dir Zeit für Entspannung und Hobbys nimmst.

4. **Positives Selbstgespräch:** Verbanne negative Selbstgespräche und ersetze sie durch ermutigende, aufbauende Gedanken. Sprich dir Mut zu und lobe dich für Erfolge und Fortschritte.
5. **Selbstvergebung:** Vergib dir für vergangene Fehler und Misserfolge. Lerne aus diesen Erfahrungen und nutze sie als Chance, um zu wachsen und dich weiterzuentwickeln.
6. **Unterstützendes Umfeld:** Umgebe dich mit Menschen, die dich akzeptieren und unterstützen. Meide Personen, die dich herabsetzen oder ständig kritisieren.
7. **Dankbarkeit:** Sei dankbar für sämtliche Segnungen in deinem Leben. Wir haben die Tendenz, unseren Fokus auf die negativen Dinge zu legen. Doch dabei gibt es so viel Schönes und Positives in unserem Leben.
8. **Das Gebet:** Eine jahrtausendealte Methode, um das Negative hinter uns zu lassen und den Fokus auf das zu legen, was wir wirklich wollen. Auch wenn du nicht spirituell oder gläubig bist, probiere es aus. Es könnte dein Leben verändern.

Leider ist dieser Prozess dennoch nicht immer ganz einfach und durchaus mit Rückschlägen verbunden. Geduld, Durchhaltevermögen und kontinuierliche Arbeit an dir selbst sind erforderlich, um eine positive Haltung dir selbst gegenüber aufzubauen und zu pflegen.

Eifersucht als Liebesbeweis? Ein Missverständnis der Gefühle

Es gibt zahlreiche Menschen, die der Ansicht sind, Eifersucht sei ein Ausdruck wahrer Liebe und man könne gar nicht sicher sein, ob der Partner einen liebt, wenn er nicht eifersüchtig ist.

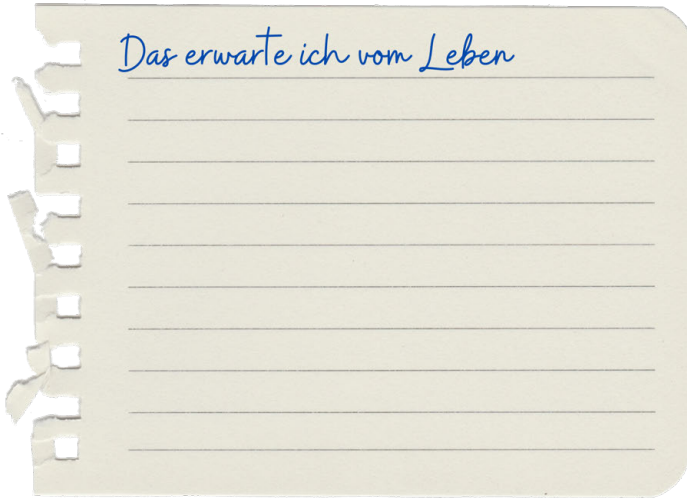
Erinnerst du dich, wir haben gerade darüber gesprochen, dass für viele Liebe und Eifersucht untrennbar miteinander verbunden sind, da sie es nicht anders kennen. Seit der ersten großen Liebe in der Schule gehen für viele Menschen Liebe und Eifersucht Hand in Hand. Und so entsteht dann auch das Bild, dass man Eifersucht zeigen müsse, um seine Liebe auszudrücken.

*«Eifersucht ist der erste Schritt zum
Grabe der Liebe.»*

[Friedrich Schiller (1759 – 1805), Deutscher Dichter & Philosoph]

Greifen wir noch einmal kurz das Beispiel der übergewichtigen Person auf. Wenn sie ihr ganzes Leben lang übergewichtig war, sich nie gesund ernährt oder Sport getrieben hat, dann kennt sie es einfach auch nicht anders. Für sie ist ihr Leben mit dem Übergewicht eng verwoben. Erst, wenn sie sich bewusst macht, dass es doch auch anders gehen kann, dass sie schlank sein kann, wird sich etwas ändern.

Weil nun viele Menschen Liebe und Eifersucht gedanklich verknüpfen, betrachten sie es oftmals nicht nur als etwas vollkommen Normales, sondern sehen in der Eifersucht eine Voraussetzung für Liebe, praktisch einen Liebesbeweis.



Natürlich kannst du auch gerne diesen Freiraum hier nutzen, um deine Gedanken niederzuschreiben. Dann hast du sie zusammen mit dem Buch immer griffbereit.