

**MAG. ASTRID ZIPS**

## GEFÜHLE IN ZAUM HALTEN!



### Was hilft gegen Eifersuchts-Attacken?

#### Was ist Eifersucht?

**ASTRID ZIPS:** Eifersucht ist ein ganz „normales“ Gefühl, das mit der Angst zu tun haben kann, geliebte Personen an andere zu verlieren.

#### Wie viel Eifersucht ist gesund?

**ZIPS:** Eifersucht kann darauf aufmerksam machen, dass dringend eine klärende Konfrontation mit dem Partner ansteht – um nicht chronisch in einem sehr unglücklichen, körperlich und seelisch schädigenden Zustand zu leben. Werden derartige Lebensumstände über Jahre aufrechterhalten, droht die Gefahr, auch körperlich krank zu werden. Denn: Wenn die Seele ständig ignoriert und überhört wird, meldet sich zuletzt der Körper

#### Ab wann wird Eifersucht krankhaft?

**ZIPS:** Krankhafte Eifersucht wirkt auch für außenstehende Dritte unangemessen und überzogen – als Beteiligter fehlt einem da oft der klare Blick. Der Partner oder die geliebte Person wird in ihrer individuellen Freiheit eingengt und beschnitten. Er sitzt im berühmten „goldenen Käfig“.

#### Was steckt hinter Eifersucht?

**ZIPS:** Da geht es oft um Probleme mit dem Selbstwertgefühl. Man hält sich für wertlos und läuft Gefahr, den Partner zu verlieren, wenn dieser das entdeckt. Häufig haben Betroffene in der Kindheit oder Jugend schwer Verluste erlitten. Eine Psychotherapie hilft, solche Ängste zu überwinden.

**ASTRID ZIPS** ist Psychotherapeutin und Coach. [www.energetischepsychologie.at](http://www.energetischepsychologie.at)