

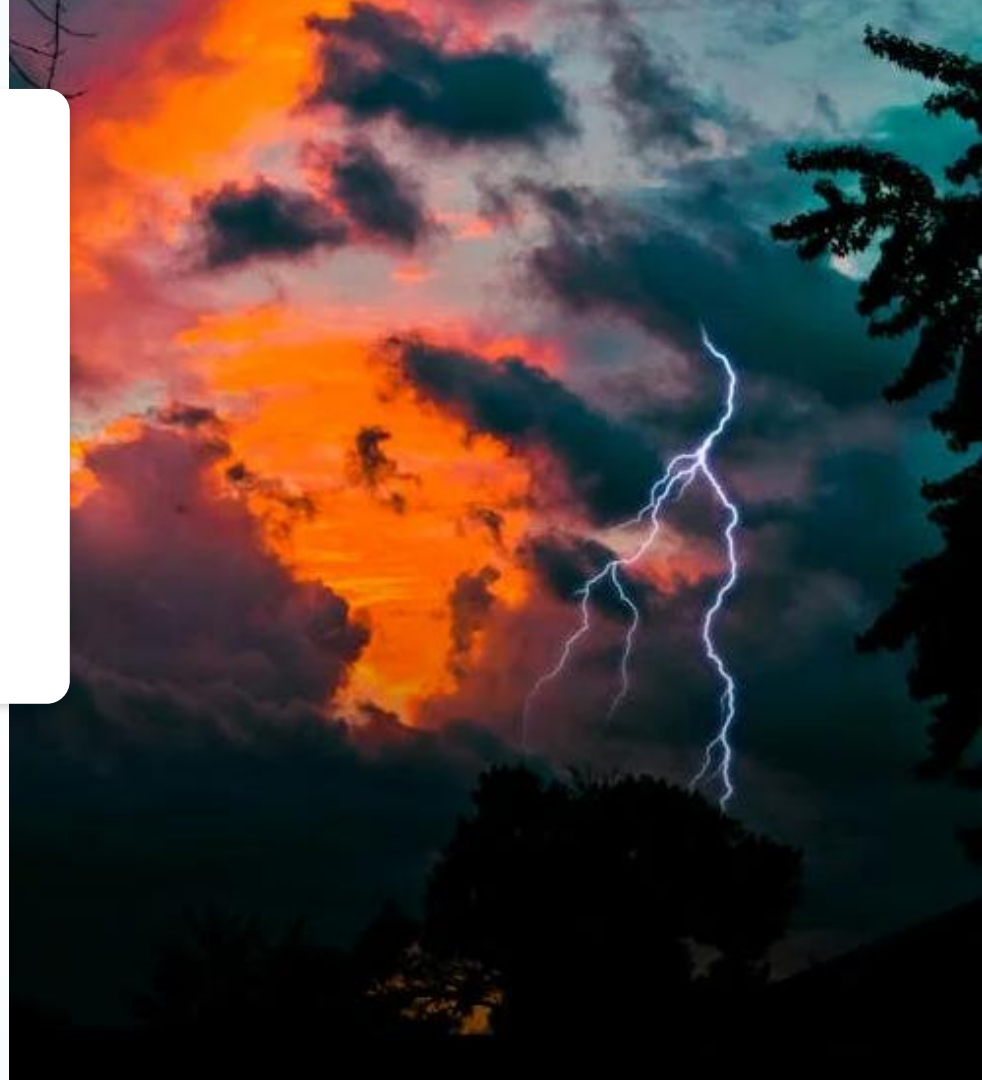
A romantic couple is sitting on wide, weathered stone steps in a narrow, blue-washed street. The woman, with long red hair, is wearing a white dress and is smiling at the camera. The man, with dark hair and a beard, is wearing a brown jacket and is looking down at something in his hands. The street is lined with buildings painted in various shades of blue and white, with some windows having decorative shutters. A black cable runs across the top of the frame.

Herzlich willkommen zur Vortragsreihe "Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung" von voiiio

Wir freuen uns,
Sie begrüßen zu dürfen!

Eifersucht: Zwischen Leidenschaft und Unsicherheit

Monika Stepan



Powered by voio

Herzlich willkommen.

Monika Stepan

- 44 Jahre
- Psychologin & Heilpraktikerin für Psychotherapie
- Geprüfte Psychologische Beraterin / Coach
- Studium der Psychologie, Wirtschaftspsychologie & BWL
- Systemische Paarberaterin / Paartherapeutin
- Psychosoziale Kinderwunschberaterin
- Schema- / Verhaltenstherapeutin
- Master-Hypnosetherapeutin / Coach & Mentaltrainerin
- Seit 2018 in eigener Praxis in Bad Homburg (Frankfurt) tätig
- www.monikastepan.com



Inhalt

1. Eifersucht = Liebe?
2. Männliche vs. weibliche Eifersucht
3. Ursachen der Eifersucht
4. Perspektiven der Eifersucht
5. Formen der Eifersucht
6. Strategien für die gemeinsame Bewältigung
7. Beispiel aus der Praxis
8. Q & A – Ihre Fragen zum Vortrag



“Eifersucht ist eine Leidenschaft, die mit Eifer sucht, was Leiden schafft.”

Franz Grillparzer

1. Eifersucht = Liebe?

Eifersucht ist eine komplexe emotionale Reaktion, die entsteht, wenn eine Person das Gefühl hat, dass sie eine wichtige Beziehung zu jemand anderem verlieren könnte oder bereits verloren hat, sei es eine romantische Partnerschaft, eine Freundschaft oder sogar eine familiäre Bindung. Eifersucht bezeichnet Gedanken oder Gefühle von Unsicherheit, Angst und Besorgnis über einen relativen Mangel an Besitz oder Sicherheit.

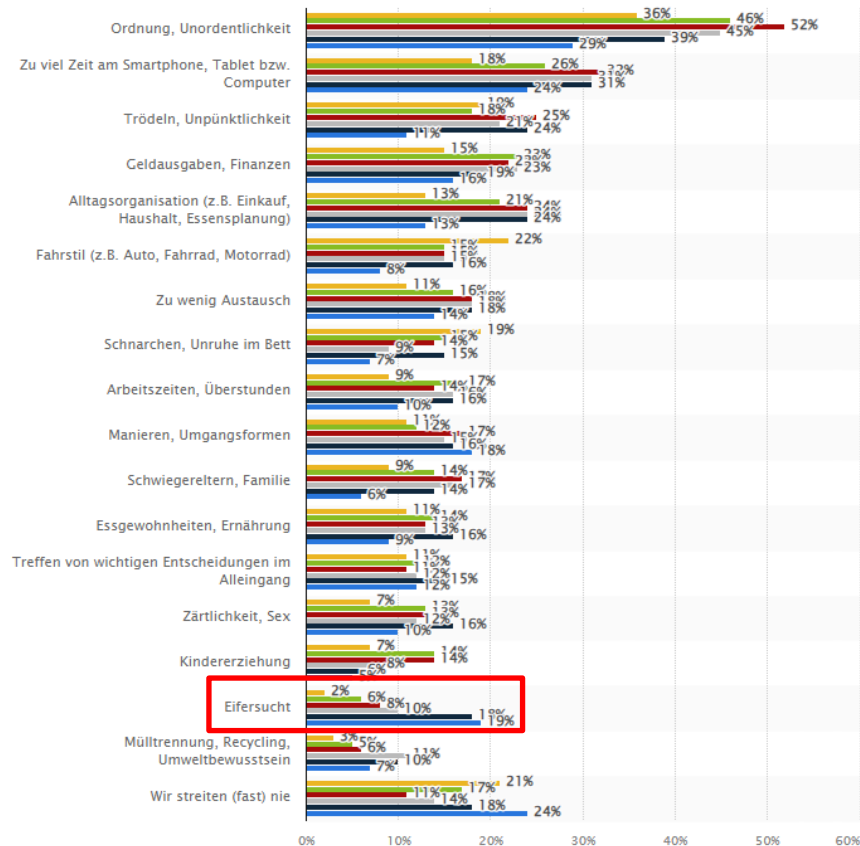
Ursprünglich stammt der Begriff aus dem Althochdeutschen. „Eibar“ (Eifer) steht für "scharf, bitter" und das Wort "Suht" (Sucht) war eine allgemeine Bezeichnung für Krankheit, verwandt mit dem heutigen Wort "Seuche". Somit kann Eifersucht als "krankhafte Verbitterung" übersetzt werden.

1. Eifersucht = Liebe?

Streitthemen in einer Partnerschaft:

Statistisch gesehen rangiert die Eifersucht auf den unteren Rängen der Streitthemen.

Umso kürzer man zusammen ist, desto größer ist die Eifersucht (2% vs. 19%).



Quelle: Statista aus 2020

Anteil der Befragten

● Unter 1 Jahr ● 1 bis unter 3 Jahre ● 3 bis unter 5 Jahre ● 5 bis unter 10 Jahre
● 10 bis unter 20 Jahre ● 20 Jahre oder länger

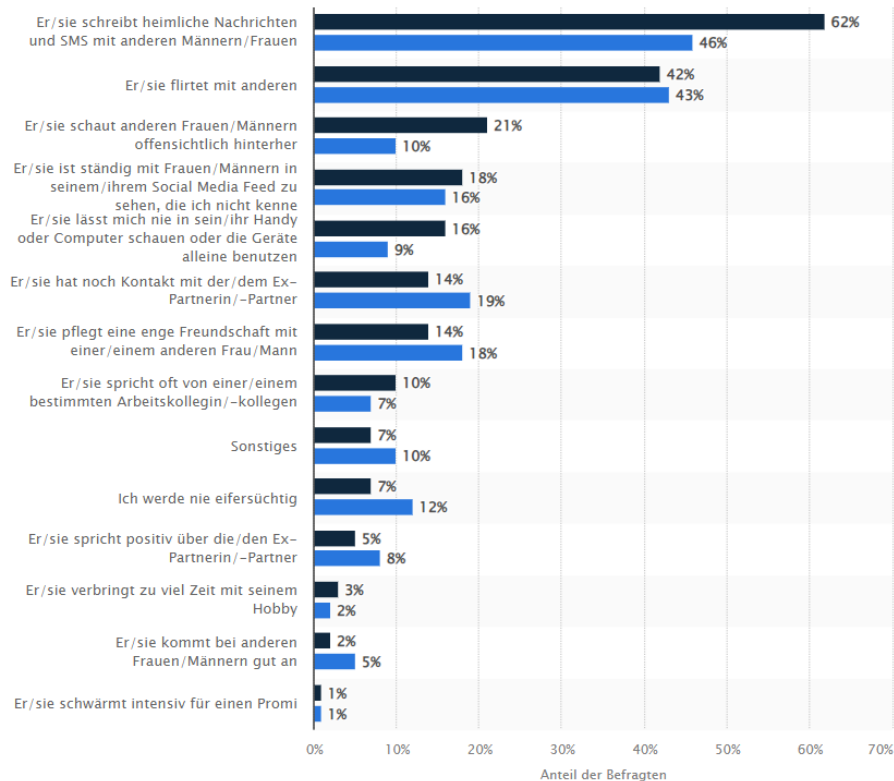
2. Männliche vs. weibliche Eifersucht

Die häufigsten Gründe der Eifersucht bei Frauen

- Heimlich Nachrichten schreiben
- Flirten
- Offensichtliches hinterherschauen

Die häufigsten Gründe der Eifersucht bei Männern

- Heimlich Nachrichten schreiben
- Flirten
- Kontakt mit dem Ex / Freundschaften zu Männern



Quelle: Statista aus 2018

● Männer ● Frauen

2. Männliche vs. weibliche Eifersucht

Eifersucht kann sich bei Männern und Frauen auf unterschiedliche Weise manifestieren. Sie wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst wie individuelle Persönlichkeitsmerkmale, persönliche Erfahrungen, soziale Erwartungen und kulturelle Normen.

- Ursachen und Auslöser: Männer reagieren eher auf sexuelle Untreue und Frauen stärker auf emotionale Untreue. Diese Unterschiede können durch traditionelle Geschlechterrollen und soziale Erwartungen beeinflusst werden.
- Ausdruck und Verhalten: Männer neigen dazu, ihre Eifersucht auf eine direktere und „aggressivere“ Weise auszudrücken, während Frauen ihre Eifersucht eher subtiler oder passiver zeigen.
- Bewältigungsstrategien: Männer unterdrücken oder rationalisieren eher ihre Gefühle und Frauen neigen dazu, über ihre Gefühle zu sprechen und Unterstützung von anderen zu suchen.
- Selbstbild und Selbstwertgefühl: Männer stellen z.B. ihre Männlichkeit in Frage oder fühlen sich als weniger dominant und Frauen hinterfragen eher ihre Attraktivität oder ihren Wert als Partnerin.

3. Ursachen der Eifersucht

Die Ursachen von Eifersucht sind vielfältig und können von Person zu Person unterschiedlich sein. Häufige Auslöser für Eifersucht sind:

- Geringes Selbstwertgefühl
- Angst vor Ablehnung oder Verlust
- Mangel an (Selbst)Vertrauen
- Vergleiche mit anderen
- Perfektionismus
- Wunsch nach Kontrolle
- Fehlende Selbstliebe

Diese Ursachen müssen nicht unbedingt isoliert auftreten, sondern sind oft miteinander verflochten. Individuelle Unterschiede und Lebenserfahrungen können die Ausprägung beeinflussen. Beispielsweise können schmerzhaft Trennungen oder Verlusterlebnisse die Angst vor dem Verlassen werden begünstigen.

4. Perspektiven der Eifersucht

Eifersucht ist eine sehr komplexe Emotion, die auf bestimmten kognitiven, emotionalen und sozialen Prozessen basiert.

Die Schlüsselaspekte sind:

- Emotionale Reaktion (Antwort auf wahrgenommene Bedrohung, die nicht real sein muss)
- Kognitive Aspekte (Vergleich mit anderen und Interpretation von Handlungen)
- Soziale Komponente (Eifersucht ist durch Normen und Erwartungen beeinflussbar)
- Evolutionäre Perspektive (Fortpflanzungsmöglichkeiten)

5. Formen der Eifersucht

Eifersucht kann in drei verschiedene Arten unterteilt werden:

1. Reaktive Eifersucht:

Dabei wird das Misstrauen durch einen realen Zusammenhang ausgelöst. Du siehst deinen Partner z. B. in einer Bar mit einer anderen Person flirten und wirst daraufhin eifersüchtig.

2. Misstrauisch-ängstliche Eifersucht:

Ängste und Minderwertigkeitsgefühle lösen ein Misstrauen aus. Die Eifersucht wird aber nicht im Verhalten gegenüber dem Partner ausgelebt. Die Form äußert sich durch Anzeichen wie Verlustängste, Klammern, Misstrauen und die ständige Rückversicherung beim Partner.

3. Besitzergreifende Eifersucht:

Auch hier wird die Eifersucht mit Ängsten und Minderwertigkeitsgefühlen gepaart. Aber nun wird sie dem Partner gegenüber aktiv ausgelebt. Das geschieht durch Verhaltensweisen wie Kontrollen, Wutausbrüchen, ständige Anschuldigungen und Kontaktverbote mit Personen des hingezogenen Geschlechts.

5. Formen der Eifersucht

In Bezug auf Eifersucht bedeutet pathologisch, dass die Eifersucht so stark ist, dass sie über das hinausgeht, was in einer gesunden Beziehung als normal angesehen wird. Diese Form der Eifersucht ist oft mit starken emotionalen Reaktionen, paranoiden Überzeugungen und einem zwanghaften Verhalten verbunden.

Pathologische Eifersucht äußert sich wie folgt:

- Auf kognitiver Ebene: irrationale Gedanken, ständige Vergleiche, intensive Gefühle von Angst, Wut, Furcht und Nervosität, ständiger Alarmzustand. Es besteht eine übermäßige Angst, die andere Person zu verlieren, und die Tendenz zur Impulsivität.
- Auf physiologischer Ebene: Schlaflosigkeit, Herzklopfen, Magenbeschwerden und andere körperliche Symptome von Stress und Angst.
- Auf der Verhaltensebene: Das kontrollierende Verhalten ist ausgeprägt. Gewalt ist keine Seltenheit.

6. Strategien für die gemeinsame Bewältigung

- Eigenständigkeit bewahren
- Eifersucht nicht unterdrücken
- Steigerung des Selbstwertgefühls
- Ablenkung
- Vertrauensvorschuss
- Unterstützung suchen

➡ Es gibt keine Garantie, niemals enttäuscht zu werden. Einen anderen Menschen zu lieben birgt stets das Risiko der seelischen Verletzung.

7. Beispiel aus der Praxis

Anna und Max sind seit einigen Jahren zusammen. Max ist ein extrovertierter Mensch und hat viele Freunde sowohl männlich als auch weiblich. Anna hingegen ist introvertiert und verbringt ihre Zeit hauptsächlich mit Max.

Sie beginnt, eifersüchtig zu werden, wenn Max Zeit mit anderen Menschen verbringt, besonders mit anderen Frauen. Das betrifft sogar Max Schwester. Sie fühlt sich unsicher und befürchtet, dass Max sich für jemand anderen interessieren könnte. Dies führt regelmäßig zu Konflikten, die Max dazu bringen, Zeit mit Freunden zu verbringen, um abzuschalten.

Anna hingegen bleibt oft alleine zurück und ist Max auch schon einige Male gefolgt, um zu kontrollieren, ob er sie betrügt.



Hat der Vortrag Ihr Interesse geweckt?

Dann schauen Sie gerne bei voiiio vorbei. Hier gibt es weitere Termine für das zweite Halbjahr zum Thema „Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung“.

Auf voiiio biete ich weiteren interessante Vorträge an und stehe darüber hinaus als Expertin für die Paar- & Beziehungsberatung, den unerfüllten Kinderwunsch und Burnout-Prävention zur Verfügung.

Abonnieren Sie gerne die Vortrags-Reihe Wegweiser zu einer erfüllten Beziehung – voiiio und melden Sie sich gerne zu den nächsten Terminen an.

Am 10.12.2025 halte ich den nächsten Vortrag zum Thema „Die Narzissmusfalle: Wenn Partnerschaften toxisch werden“



Eifersucht: Zwischen Leidenschaft und Unsicherheit mit **Monika Stepan**

Eifersucht - ein komplexes emotionales Phänomen - resultiert aus psychologischen und sozialen Faktoren. Wir untersuchen Auslöser und Auswirkungen auf die Beziehung sowie den Umgang mit Eifersucht. Durch die bewusste Auseinandersetzung mit dem Thema wird die Partnerschaft stabiler und gesünder.

Deutsch Deutsch, English — Di, 19. Aug 19:00 – 20:00 Uhr

Platz sichern



Eltern werden/sein - Paar bleiben mit **Leonie Ries**

Ein Kind ist die Krönung der Liebe. Doch, was so romantisch begonnen hat, stellt sich oft als eine der größten Herausforderungen heraus. Plötzlich werden aus zwei Menschen drei. Wo bleib' ich und wo bleibst du? Und vor allem, wo bleibt das WIR? Was Eltern schon im Vorfeld machen können, um Paar zu bleiben.

Deutsch Deutsch, English — Fr, 19. Sep 19:00 – 20:00 Uhr

Platz sichern

Vertiefendes Angebot: **3 Tage PaarBalance Coaching testen (E-learning)**

Q&A - Eure Fragen zum Vortrag

Stellen Sie Ihre Fragen bitte über den Chat.



Chatfeld

Auf Wiedersehen

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!