

# Inhalt

|   |    |
|---|----|
| <b>Einleitung</b> .....   | 9  |
| <b>Kapitel 1</b>  |    |
| <b>Definitionen von Eifersucht</b> .....  | 11 |
| <b>Kapitel 2</b>  |    |
| <b>Die Abhängigkeit der Eifersucht vom historischen und kulturellen Kontext</b> ..... | 13 |
| <b>Kapitel 3</b>  |    |
| <b>Eifersucht in der Allgemeinbevölkerung</b> .....                                   | 17 |
| <b>Kapitel 4</b>  |    |
| <b>Typische Eifersuchtsphänomene</b> .....  | 19 |
| <b>Kapitel 5</b>  |    |
| <b>Exzessive Eifersucht</b> .....   | 31 |
| 5.1 Formen exzessiver Eifersucht .....  | 31 |
| 5.2 Häufigkeit exzessiver Eifersucht .....  | 38 |
| 5.3 Exzessive Eifersucht und Alkoholprobleme .....                                    | 39 |
| 5.4 Selbst- und Fremdgefährdung bei exzessiver Eifersucht .....                       | 40 |

## **Kapitel 6**

|   |    |
|---|----|
| <b>Erklärungsansätze für normale und exzessive Eifersucht</b> ..... | 43 |
| 6.1 Psychodynamische Erklärungsansätze .....                        | 43 |
| 6.2 Evolutionstheoretischer Erklärungsansatz .....                  | 44 |
| 6.3 Kognitiv-verhaltenstherapeutischer Erklärungsansatz .....       | 47 |

## **Kapitel 7**

|   |    |
|---|----|
| <b>Allgemeine Bemerkungen zu Diagnostik und Therapie bei Eifersuchtsproblemen</b> ..... | 51 |
| 7.1 Behandlungskontexte .....   | 51 |
| 7.2 Diagnostik .....  | 51 |
| 7.3 Behandlungsoptionen .....   | 52 |

## **Kapitel 8**

|   |    |
|---|----|
| <b>Selbsthilfe und therapeutische Interventionen bei zwanghafter Eifersucht</b> .....       | 55 |
| 8.1 Verhaltensanalyse .....   | 55 |
| 8.2 Kognitive Umstrukturierung .....  | 59 |
| 8.3 Die Kontrollillusion .....  | 67 |
| 8.4 Konsequenzen des Kontrollverhaltens .....   | 71 |
| 8.5 Lebensgeschichtliche Hintergründe der Kontrollillusion .....                            | 73 |
| 8.6 Selbstwertprobleme und exzessive Eifersucht .....                                       | 80 |
| 8.7 Die Tücken und Sackgassen eifersüchtiger Denkprozesse .....                             | 85 |
| 8.8 Radikale Akzeptanz: Ein alternativer Umgang mit Eifersuchtsgedanken und -gefühlen ..... | 90 |
| 8.9 Exposition und Reaktionsverhinderung .....  | 93 |

|                              |     |
|------------------------------|-----|
| <b>Kapitel 9</b>             |     |
| <b>Paartherapie</b> .....    | 109 |
| <b>Kapitel 10</b>            |     |
| <b>Zusammenfassung</b> ..... | 121 |
| <b>Literatur</b> .....       | 123 |