Eifersucht in der Beziehung

Alle Arbeitsblätter der Serie „Therapietechniken für den Alltag“ · Staffel 6

Zu jeder Technik ein Arbeitsblatt für sieben Tage. Auf jedem Blatt steht dein Barometer: Fülle es an Tag 1, Tag 3 und Tag 7 aus – so siehst du deinen Verlauf.

Episode 1: Eifersucht: KVT: Kognitive Umstrukturierung

Episode 2: Eifersucht: Verhaltenstherapie: Exposition mit Reaktionsverhinderung

Episode 3: Eifersucht: Metakognitive Therapie: Grübelaufschub

Wichtig: Neue, anhaltende oder sich verändernde Beschwerden lässt du ärztlich abklären. Die Arbeitsblätter ersetzen keine Psychotherapie oder ärztliche Behandlung.

Dr. Armin Kaser, Psychologe · dr-armin-kaser.com · Videos: youtube.com/@DrArminKaserSelbsthilfe

Freitagabend, keine Antwort – und dann ein Foto: Dein Partner lacht mit jemandem, ganz nah nebeneinander. Sofort ist der Gedanke da: „Da läuft was." Mit dieser Technik aus der kognitiven Verhaltenstherapie (KVT) prüfst du so einen Gedanken, bevor er dich steuert.

Warum die Eifersucht sich hält

Eifersucht beginnt nicht mit dem Foto, sondern mit deiner **Deutung**. Das Foto ist mehrdeutig, dein Kopf wählt in Sekunden eine Bedeutung – und der Gedanke fühlt sich an wie Wissen. Dahinter steckt oft eine Annahme über dich selbst, etwa „Ich bin austauschbar". Typische Denkfehler: **Gedankenlesen** („Ich weiß, was er denkt"), **Katastrophisieren** („Er wird mich verlassen") und „**Wenn ich es so stark fühle, muss es wahr sein**".

Die Technik: wie ein Detektiv prüfen, nicht wie ein Ankläger

Ankläger
hat sein Urteil schon und sucht nur Beweise dafür

→

Detektiv
sammelt alle Spuren – auch die, die nicht ins Bild passen

Die Übung beweist keine Treue, und sie heißt nicht „Du bildest dir das nur ein". Sie trennt **Fakten** von **Vermutungen**.

So geht es, sieben Tage lang

1. Schreib am ersten Tag 2 bis 3 typische Eifersuchts-Gedanken wörtlich auf.
2. Nimm jeden Tag einen Eifersuchtsmoment: Situation, Gedanke wörtlich, wie sicher (0–100 %), Gefühl (0–10).
3. Prüfe: Fakten dafür, Fakten dagegen (nur, was man sehen oder hören konnte), 3 andere Erklärungen.
4. Schreib einen neuen Gedanken, wie sicher du jetzt bist und was du nicht getan hast. Am 7. Tag: Welche Annahme steckt dahinter?

Wenn du es ansprechen willst: später und ruhig

„Ich habe gemerkt, dass ich eifersüchtig wurde, als … Ich habe Angst, dass … Mir würde helfen …"
Eine Bitte – kein Verbot und keine Forderung nach Beweisen.

Wenn es nicht gleich klappt

Der Gedanke bleibt? Er darf da sein – du musst nicht bei 0 % landen. Keine andere Erklärung fällt dir ein? Frag dich, was du einer Freundin sagen würdest. Viele Belege dafür? Prüf, ob es Fakten sind oder Vermutungen. Wirst du wütend: erst raus aus der Situation, später reden.

Wichtig: Diese Übung ist für Eifersucht, bei der du selbst merkst: Das ist zu viel. Gibt es echte, konkrete Hinweise auf Untreue, hilft ein offenes Gespräch, kein Arbeitsblatt. Bist du dir völlig sicher, obwohl alles dagegen spricht, oder taucht die Eifersucht ganz plötzlich neu auf: Episode 10, Wann hilft ein Psychologe?

Für dich, nicht gegen deinen Partner: Handy durchsuchen, Standort verlangen, Kontakte verbieten ist Kontrolle – auch „nur dieses eine Mal".

Episode 1 – KVT: Kognitive Umstrukturierung · 7 Tage

Beispiel: so kann es aussehen

Mein Eifersuchts-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft kamen eifersüchtige Gedanken, ohne dass es einen konkreten Anlass gab?	3	3	2
2. Wie viel Zeit hast du mit Grübeln verbracht, was in deiner Beziehung los sein könnte?	3	2	2
3. Wie oft hast du nachgeschaut, kontrolliert oder nachgefragt, um dich zu beruhigen?	3	2	1
4. Wie sehr hat die Eifersucht deinen Tag bestimmt?	3	3	2
5. Wie oft gab es wegen deiner Eifersucht Vorwürfe oder Streit?	2	2	1
Summe (0–20)	14	12	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Meine typischen Eifersuchts-Gedanken – am ersten Tag 2 bis 3, ganz wörtlich

„Da läuft was." „Er schreibt heimlich mit jemandem." „Er findet jemand anderen besser."

2 · Jeden Tag ein Eifersuchtsmoment: aufschreiben

Tag	Situation (kurz, sachlich)	Mein Gedanke, wörtlich	Wie sicher? (0–100 %)	Gefühl (0–10)
1	Fr 22 Uhr: Foto in der Story, keine Antwort	Er lacht mit jemandem, also läuft da was.	90 %	Angst 8, Ärger 6, Kränkung 7
2	Sa: er lächelt beim Schreiben aufs Handy	Er schreibt mit dieser Person.	70 %	Angst 6
3	So: erwähnt die Person beim Essen	Er denkt ständig an diese Person.	60 %	Angst 5, Kränkung 5
4	Di: kommt 40 Min. später als gesagt	Er war bei dieser Person.	80 %	Angst 7, Ärger 7
5	Mi: Like unter einem Foto der Person	Er interessiert sich für diese Person.	50 %	Angst 4
6	Do: will Samstag allein zum Fußball	Er will weg von mir.	50 %	Traurigkeit 6
7	Fr: ruft 2 Stunden nicht zurück	Er ignoriert mich.	40 %	Ärger 4

3 · Prüfen wie ein Detektiv – nur Fakten zählen

Tag	Fakten dafür	Fakten dagegen	3 andere Erklärungen	Neuer Gedanke	Wie sicher jetzt?	Was ich nicht getan habe
1	Foto: ganz nah; keine Antwort seit 22 Uhr	viele Leute dort; Handy oft lautlos; bisher ehrlich	Gruppenfoto; Person ist lustig; Handy in der Jacke	Ein Foto zeigt einen Moment, keine Affäre.	40 %	nicht noch mal nachgeschaut
2	lächelt beim Schreiben	erzählt sonst, mit wem er schreibt	Gruppenchat; Bruder; lustiges Video	Lächeln ist kein Beweis.	30 %	nicht gefragt, mit wem
3	hat die Person 2-mal erwähnt	erzählt offen davon, auch von anderen	neues Projekt; einfach nett; Arbeitsalltag	Er erzählt offen – nichts Heimliches.	30 %	nicht ausgefragt
4	40 Min. zu spät, keine Nachricht	Bahn oft verspätet; sagt, Meeting lief lang	Meeting; Bahn; Akku leer	Vielleicht das Meeting – ich weiß es nicht sicher.	60 % – reicht	kein Verhör an der Tür
5	ein Like	liked viele Fotos von Kollegen	Höflichkeit; Arbeitskontakt	Ein Like ist ein Klick, kein Plan.	20 %	Profil nicht angeschaut
6	geht ohne mich	geht seit Jahren; plant So mit mir	Hobby; Zeit mit Freunden; Ausgleich	Er hat ein eigenes Leben – das ist okay.	20 %	kein Vorwurf
7	ruft nicht zurück	freitags viel Arbeit	Termin; Handy leer; unterwegs	Er meldet sich, wenn er kann.	20 %	nicht 5-mal angerufen

4 · Tag 7: Schau auf die ganze Woche

Welche Annahme über mich steckt dahinter?
„Ich bin austauschbar."

Was hat sich an meiner Sicherheit verändert?
vorher meist 50–90 %, nach dem Prüfen 20–60 %

Für dich, nicht gegen deinen Partner: Handy durchsuchen, Standort verlangen, Kontakte verbieten ist Kontrolle – auch „nur dieses eine Mal".

BEISPIEL

Mein Eifersuchts-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft kamen eifersüchtige Gedanken, ohne dass es einen konkreten Anlass gab?			
2. Wie viel Zeit hast du mit Grübeln verbracht, was in deiner Beziehung los sein könnte?			
3. Wie oft hast du nachgeschaut, kontrolliert oder nachgefragt, um dich zu beruhigen?			
4. Wie sehr hat die Eifersucht deinen Tag bestimmt?			
5. Wie oft gab es wegen deiner Eifersucht Vorwürfe oder Streit?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Meine typischen Eifersuchts-Gedanken – am ersten Tag 2 bis 3, ganz wörtlich

2 · Jeden Tag ein Eifersuchtsmoment: aufschreiben

Tag	**Situation (kurz, sachlich)**	**Mein Gedanke, wörtlich**	**Wie sicher? (0–100 %)**	**Gefühl (0–10)**
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

3 · Prüfen wie ein Detektiv – nur Fakten zählen

Tag	**Fakten dafür**	**Fakten dagegen**	**3 andere Erklärungen**	**Neuer Gedanke**	**Wie sicher jetzt?**	**Was ich nicht getan habe**
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

4 · Tag 7: Schau auf die ganze Woche

Welche Annahme über mich steckt dahinter?

Was hat sich an meiner Sicherheit verändert?

Für dich, nicht gegen deinen Partner: Handy durchsuchen, Standort verlangen, Kontakte verbieten ist Kontrolle – auch „nur dieses eine Mal“.

Episode 2 – Verhaltenstherapie: Exposition mit Reaktionsverhinderung

Er antwortet nicht, und in der Story lacht er mit jemandem, den du nicht kennst. Nur kurz schaust du, wann er online war, dann das Profil, dann „Alles okay?“. Mit dieser Technik lässt du das Kontrollieren Schritt für Schritt weg.

Warum die Eifersucht bleibt

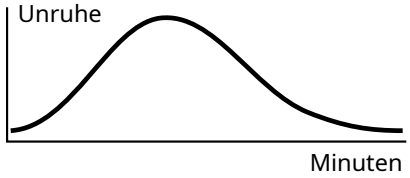
Gedanke	→	**Unruhe**	→	**Kontrolle**	→	**kurz leichter**
„Da läuft was.“		Drang zu schauen		schauen, fragen		Kopf lernt: „Das hilft.“

↺ Beim nächsten Zweifel kommt der Drang noch schneller. Kontrollieren und Nachfragen beruhigen kurz, aber sie halten die Eifersucht am Laufen.

Die Technik: die Unsicherheit aushalten, ohne zu kontrollieren

Reaktionsverhinderung
Du lässt die Kontrolle weg, die du sonst machen würdest.

Exposition
Du setzt dich der Unsicherheit aus: nicht zu wissen.



Die Unruhe ist wie eine **Welle**: Sie steigt, erreicht einen Gipfel und fällt wieder, auch wenn du nichts tust. Jedes Nachschauen bricht die Welle mittendrin ab. Wartest du ab, lernst du: Die Unruhe sinkt von selbst.

So geht’s

1. Schreib am ersten Tag alle Kontroll-Handlungen auf: Schwierigkeit 0–10, von leicht nach schwer.
2. Schieb die leichteste auf: erst 30 Minuten, nach ein paar Tagen 2 Stunden, dann gar nicht.
3. Gib dem Drang eine Zahl von 0 bis 10 und schätz nach 20 und 60 Minuten neu. Tu in der Zeit etwas anderes, z. B. zügig gehen.
4. Schreib vorher auf, was du befürchtest, und abends, was wirklich passiert ist.

Wenn es nicht gleich klappt

Am Anfang wird die Unruhe oft stärker. Das ist normal; wenn du dranbleibst, sinkt sie. Doch nachgeschaut? Kein Neustart von null: eintragen und beim nächsten Mal länger aufschieben. Bleibt der Drang lange hoch, nimm eine kleinere Stufe.

Wichtig: Die Übung ist für Eifersucht, die du selbst als zu viel erlebst. Bei echten Hinweisen auf Untreue hilft ein offenes Gespräch. Bist du dir sicher, obwohl alles dagegen spricht, oder kontrollierst du jeden Tag stundenlang: Episode 10. Wirst du wütend: erst raus, später reden.
Für dich, nicht gegen deinen Partner: Handy durchsuchen, Standort verlangen, Kontakte verbieten ist Kontrolle – auch „nur dieses eine Mal“.

Episode 2 – Verhaltenstherapie: Exposition mit Reaktionsverhinderung · 7 Tage

Mein Eifersuchts-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft kamen eifersüchtige Gedanken, ohne dass es einen konkreten Anlass gab?	3	3	2
2. Wie viel Zeit hast du mit Grübeln verbracht, was in deiner Beziehung los sein könnte?	3	2	2
3. Wie oft hast du nachgeschaut, kontrolliert oder nachgefragt, um dich zu beruhigen?	3	2	1
4. Wie sehr hat die Eifersucht deinen Tag bestimmt?	3	3	2
5. Wie oft gab es wegen deiner Eifersucht Vorwürfe oder Streit?	2	2	1
Summe (0–20)	14	12	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Meine Kontroll-Handlungen – am ersten Tag ausfüllen

Schreib alles auf, was du tust, um dich zu beruhigen, und nummeriere von leicht nach schwer.

Kontroll-Handlung	So sieht sie bei mir aus	Schwierigkeit 0–10	Reihenfolge
Online-Status prüfen	schauen, wann er zuletzt online war	3	1
Profile, Likes, Stories	Profil dieser Person durchklicken	5	2
Nachschreiben	„Alles okay?“, wenn er nicht antwortet	6	3
Nachfragen, schwören lassen	„Wer war das?“, bis er es erklärt	8	5
Sonst:	Standort in der App ansehen	7	4

2 · Jeden Tag eine Zeile

Schieb die leichteste Kontrolle auf: erst 30 Minuten, dann 2 Stunden, dann gar nicht.

Tag	Heute schiebe ich auf	Drang 0–10 jetzt·20·60′	Doch kontrolliert?	Stattdessen getan	Vorher befürchtet	Wirklich passiert
1	Online-Status: 30 Min.	7 · 5 · 3	nein	¼ Stunde gegangen	Ich halte die Unruhe nicht aus.	Nach 1 Stunde war sie bei 3.
2	Online-Status: 2 Std.	6 · 4 · 2	nein	Serie geschaut	Ich verpasse etwas.	Nichts. Er hat angerufen.
3	Online-Status: gar nicht	6 · 4 · 2	nein	Freundin angerufen	Ich grüble den Abend lang.	Danach kaum noch.
4	Profil: 30 Min.	8 · 7 · 5	ja	eingetragen, weiter	Da läuft was.	Nichts gefunden, trotzdem unruhig.
5	Profil: 2 Std.	7 · 5 · 3	nein	¼ Stunde gegangen	Ich schlafe nicht ein.	Um elf eingeschlafen.
6	Profil: gar nicht	5 · 3 · 2	nein	gekocht, Musik	Ich schlafe schlecht.	Gut geschlafen.
7	„Alles okay?“: 30 Min.	6 · 4 · 2	nein	gegangen, gelesen	Er meldet sich gar nicht.	Er hat von selbst geschrieben.

Am nächsten Tag: Drang? Zahl von 0 bis 10, aufschieben, etwas anderes tun, nach 20 und 60 Min. neu schätzen.

3 · Tag 7: Was habe ich über meine Unruhe gelernt?

Sie sinkt auch ohne Nachschauen, meist nach 1 Stunde: erst 7 → 3, zuletzt 6 → 2.

☑ weitermachen, nächste Handlung weglassen ☐ dazu Episode 3: Grübelaufschub

Für dich, nicht gegen deinen Partner: Handy durchsuchen, Standort verlangen, Kontakte verbieten ist Kontrolle.

PROBE

Episode 2 – Verhaltenstherapie: Exposition mit Reaktionsverhinderung · 7 Tage

Mein Eifersuchts-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft kamen eifersüchtige Gedanken, ohne dass es einen konkreten Anlass gab?			
2. Wie viel Zeit hast du mit Grübeln verbracht, was in deiner Beziehung los sein könnte?			
3. Wie oft hast du nachgeschaut, kontrolliert oder nachgefragt, um dich zu beruhigen?			
4. Wie sehr hat die Eifersucht deinen Tag bestimmt?			
5. Wie oft gab es wegen deiner Eifersucht Vorwürfe oder Streit?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Meine Kontroll-Handlungen – am ersten Tag ausfüllen

Schreib alles auf, was du tust, um dich zu beruhigen, und nummeriere von leicht nach schwer.

Kontroll-Handlung	So sieht sie bei mir aus	Schwierigkeit 0–10	Reihenfolge
Online-Status prüfen			
Profile, Likes, Stories			
Nachschreiben			
Nachfragen, schwören lassen			
Sonst:			

2 · Jeden Tag eine Zeile

Schieb die leichteste Kontrolle auf: erst 30 Minuten, dann 2 Stunden, dann gar nicht.

Tag	Heute schiebe ich auf	Drang 0–10 jetzt·20·60′	Doch kontrolliert?	Stattdessen getan	Vorher befürchtet	Wirklich passiert
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

Am nächsten Tag: Drang? Zahl von 0 bis 10, aufschieben, etwas anderes tun, nach 20 und 60 Min. neu schätzen.

3 · Tag 7: Was habe ich über meine Unruhe gelernt?

☐ weitermachen, nächste Handlung weglassen ☐ dazu Episode 3: Grübelaufschub

Für dich, nicht gegen deinen Partner: Handy durchsuchen, Standort verlangen, Kontakte verbieten ist Kontrolle.

Episode 3 – Metakognitive Therapie: Grübelaufschub

Er hat dir das Foto von der Feier erklärt – und trotzdem gehst du um drei Uhr nachts zum fünften Mal durch, wie nah die beiden standen. Mit dieser Technik aus der Metakognitiven Therapie bestimmst du nicht, ob der Gedanke kommt, aber wann du dich mit ihm beschäftigst.

Warum das Grübeln bleibt

Der Auslöser kommt von allein: ein Foto, zwei Häkchen. Den kannst du nicht steuern.

Das Grübeln ist, was du daraus machst: Szenen durchspielen, Hinweise sammeln, immer wieder fragen.

Grübeln fühlt sich an wie Problemlösen, bringt aber keine neuen Fakten. Dazu kommt oft der Gedanke *Ich kann mein Grübeln nicht steuern.* Laut der Metakognitiven Therapie hält gerade er es am Laufen.

Die Technik: verschieben statt wegdrücken

„Hör auf, daran zu denken!“
Wegdrücken: Der Gedanke darf nicht da sein.

→

„Um 18 Uhr. Dann mache ich weiter.“
Verschieben: Der Gedanke darf da sein, nur das Weiterdenken kommt später.

Der Gedanke ist wie ein Zug, der durchfährt. Du siehst ihn: *Da ist wieder der Gedanke, dass da was läuft.* Du steigst nicht ein.

So geht’s

1. Grübelzeit festlegen: gleiche Uhrzeit, 15 Minuten, nicht im Bett, nicht kurz bevor ihr euch seht.
2. Wenn-dann-Plan aufschreiben: Worüber grübelst du, und um wie viel Uhr ist es dran?
3. Tagsüber: Gedanken bemerken, nicht wegdrücken, Stichwort und Strich notieren, weitermachen.
4. Zur Grübelzeit: Wecker stellen, Stichworte lesen, grübeln. Klingelt der Wecker, ist Schluss.
5. Die Grübelzeit ist keine Kontrollzeit: kein Nachschauen, kein Recherchieren.

Wenn es nicht gleich klappt

Der Gedanke kommt sofort zurück? Wieder verschieben, jedes Mal zählt. Trotzdem lange gegrübelt? Nicht ärgern, morgen geht es weiter. Wird es in der Grübelzeit schlimmer: Zeit kürzen, Stichworte nur lesen. Nachts: Stichwort auf den Zettel am Bett, nachdenken erst zur Grübelzeit.

Wichtig: Die Übung ist für Eifersucht, bei der du selbst merkst: Das ist zu viel. Bei echten, konkreten Hinweisen auf Untreue hilft ein offenes Gespräch, kein Arbeitsblatt. Völlig sicher, obwohl alles dagegen spricht? Schau dir Episode 10 an. Wirst du wütend: zuerst raus aus der Situation, später reden.

Diese Übung ist für dich, nicht gegen deinen Partner. Handy durchsuchen, Standort verlangen, Kontakte verbieten ist Kontrolle – auch „nur dieses eine Mal“.

Beispiel: so kann es aussehen

Episode 3 – Metakognitive Therapie: Grübelaufschub · 7 Tage

Mein Eifersuchts-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft kamen eifersüchtige Gedanken, ohne dass es einen konkreten Anlass gab?	3	3	2
2. Wie viel Zeit hast du mit Grübeln verbracht, was in deiner Beziehung los sein könnte?	3	2	2
3. Wie oft hast du nachgeschaut, kontrolliert oder nachgefragt, um dich zu beruhigen?	3	2	1
4. Wie sehr hat die Eifersucht deinen Tag bestimmt?	3	3	2
5. Wie oft gab es wegen deiner Eifersucht Vorwürfe oder Streit?	2	2	1
Summe (0–20)	14	12	8

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Grübelzeit und Wenn-dann-Plan – am ersten Tag ausfüllen

Meine Grübelzeit: jeden Tag um 18:00 Uhr · 15 Minuten mit Wecker · Ort: Schreibtisch

Nicht im Bett und nicht kurz bevor ihr euch seht.

Mein Wenn-dann-Plan: Wenn ich merke, dass ich über das Foto grüble, dann schreibe ich ein Stichwort auf und sage mir: „Um 18 Uhr." Dann mache ich weiter.

„Ich kann mein Grübeln steuern." So sehr glaube ich das: heute 20 % · an Tag 7 60 %

2 · Jeden Tag: verschieben und zur Grübelzeit nachlesen

Bei jedem Verschieben: Stichwort notieren, Strich machen. Nach der Grübelzeit: Zahlen eintragen.

Tag	Stichworte (tagsüber verschoben)	Wie oft verschoben?	Grübelzeit (Minuten)	Wie wichtig noch? (0–10)	In der Grübelzeit kontrolliert?
1	Foto · online · wer ist das?	////	10	4	nein
2	Foto · kurze Antwort · Sonntag	///	15	5	nein
3	zuletzt online · die Feier	///	10	3	nein
4	Foto	//	5	2	nein
5	Team-Mittagessen · Foto	///	15	4	ja
6	ein Like unter dem Foto	/	0	1	nein
7	die Feier	/	0	1	nein

Am nächsten Tag: Kommt der Gedanke, sag dir „Da ist wieder der Gedanke", notier ein Stichwort, mach weiter. Zur Grübelzeit: grübeln bis zum Wecker, nichts nachschauen.

3 · Tag 7: Was ist aus den verschobenen Gedanken geworden?

Wie wichtig waren sie zur Grübelzeit noch? Trag oben deinen Wert für Tag 7 ein.

Abends meist nur noch 1–4. An Tag 5 doch nachgeschaut – danach war es schlimmer.

☑ weitermachen, noch 7 Tage ☐ dazu Episode 2: Exposition mit Reaktionsverhinderung

Für dich, nicht gegen deinen Partner: Handy durchsuchen, Standort verlangen, Kontakte verbieten ist Kontrolle.

BEISPIEL

Episode 3 – Metakognitive Therapie: Grübelaufschub · 7 Tage

Mein Eifersuchts-Barometer zur Verlaufskontrolle · trag eine Zahl ein: 0 = gar nicht · 4 = sehr stark	**Tag 1**	**Tag 3**	**Tag 7**
1. Wie oft kamen eifersüchtige Gedanken, ohne dass es einen konkreten Anlass gab?			
2. Wie viel Zeit hast du mit Grübeln verbracht, was in deiner Beziehung los sein könnte?			
3. Wie oft hast du nachgeschaut, kontrolliert oder nachgefragt, um dich zu beruhigen?			
4. Wie sehr hat die Eifersucht deinen Tag bestimmt?			
5. Wie oft gab es wegen deiner Eifersucht Vorwürfe oder Streit?			
Summe (0–20)			

0–6 eher leicht · 7–13 mittel · 14–20 stark

14 oder mehr? Schau dir Episode 10 an: Wann hilft ein Psychologe?

1 · Grübelzeit und Wenn-dann-Plan – am ersten Tag ausfüllen

Meine Grübelzeit: jeden Tag um _____ Uhr · 15 Minuten mit Wecker · Ort: _____

Nicht im Bett und nicht kurz bevor ihr euch seht.

Mein Wenn-dann-Plan: Wenn ich merke, dass ich über _____ grüble, dann schreibe ich ein Stichwort auf und sage mir: „Um _____ Uhr." Dann mache ich weiter.

„Ich kann mein Grübeln steuern." So sehr glaube ich das: heute _____ · an Tag 7 _____

2 · Jeden Tag: verschieben und zur Grübelzeit nachlesen

Bei jedem Verschieben: Stichwort notieren, Strich machen. Nach der Grübelzeit: Zahlen eintragen.

Tag	Stichworte (tagsüber verschoben)	Wie oft verschoben?	Grübelzeit (Minuten)	Wie wichtig noch? (0–10)	In der Grübelzeit kontrolliert?
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					

Am nächsten Tag: Kommt der Gedanke, sag dir „Da ist wieder der Gedanke", notier ein Stichwort, mach weiter. Zur Grübelzeit: grübeln bis zum Wecker, nichts nachschauen.

3 · Tag 7: Was ist aus den verschobenen Gedanken geworden?

Wie wichtig waren sie zur Grübelzeit noch? Trag oben deinen Wert für Tag 7 ein.

☐ weitermachen, noch 7 Tage ☐ dazu Episode 2: Exposition mit Reaktionsverhinderung

Für dich, nicht gegen deinen Partner: Handy durchsuchen, Standort verlangen, Kontakte verbieten ist Kontrolle.