

Wolfgang Rost  
Angelika Schulz

# Rivalität

Über Konkurrenz, Neid und Eifersucht

Springer-Verlag  
Berlin Heidelberg New York  
London Paris Tokyo  
Hong Kong Barcelona  
Budapest

# Inhaltsverzeichnis

---

■ <b>Vorwort</b> .....	IX
■ <b>1 Aus dem Gefühlshaushalt</b> .....	1
Um was es geht .....	1
Kaum zu glauben .....	4
Die Vielfalt der Gefühle .....	5
Elixiere des Lebens – Warum wir unsere Gefühle brauchen .....	12
Evolution und Emotion .....	18
Denk mal .....	24
Warum Reinsteigerer im Unrecht sind .....	32
■ <b>2 Rivalität, Neid, Eifersucht – Was ist das?</b>	36
Rivalität genauer besehen .....	36
Neid und Eifersucht – zwei verschiedene Gefühle?	40
■ <b>3 Auf die Dosierung kommt es an</b> .....	45
Mehr wäre besser .....	45
Weniger wäre mehr .....	48
■ <b>4 Rivalität, Neid und Eifersucht im Netzwerk unseres Gefühlshaushalts</b> ....	51
Emotionale Gegenkontrollsysteme .....	52
Widersacher und Verstärker .....	54

<b>5 Woher kommen die Rivalität und ihre Unterformen?</b> .....	59
In die Wiege gelegt? .....	59
Wie entwickeln sich die Gefühle? .....	60
Am Puls der Zeit .....	67
<b>6 Wo erleben wir Rivalität, Neid und Eifersucht?</b> .....	89
Die lieben Kleinen .....	90
Alte und Junge .....	94
Mann und Frau .....	98
Partnerschaft und Ehe .....	105
Familienspektakel .....	113
Die lieben Nachbarn .....	123
Beruf und Arbeitsplatz: Spielwiese der Gefühle	131
<b>7 Angst, Scham und Schuldgefühle – die wichtigsten natürlichen Widersacher</b> ...	137
Angst - ein Zustand, den jeder kennt .....	138
Rivalität, Neid und Eifersucht als Angstmacher	140
Scham und Schuldgefühle .....	142
Überlebensretter .....	146
Störenfriede – Des Guten zuviel .....	148
<b>8 Abwehr unserer eigenen Emotionen</b> ....	152
Wie wir uns im Alltag gegen sie wehren .....	152
Abwehr ja – aber auf das richtige Maß kommt es an .....	157
<b>9 Wie wir wieder lernen unsere Gefühle zu erleben und auszuleben</b> .....	164
Wo der Wurm drin ist .....	164
Wege zum Erleben und Ausleben natürlicher Emotionen .....	167
Strategien gegen zu starke Angst vor Ablehnung	178

■ 10 Exzessive Eifersucht .....	190
■ Literatur .....	209