

Wolfgang Rost
Angelika Schulz

Rivalität

Über Konkurrenz, Neid und Eifersucht

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

Inhaltsverzeichnis

■ Vorwort	IX
■ 1 Aus dem Gefühlshaushalt	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
■ 2 Rivalität, Neid, Eifersucht – Was ist das?	36
Rivalität genauer besehen	36
Neid und Eifersucht – zwei verschiedene Gefühle?	40
■ 3 Auf die Dosierung kommt es an	45
Mehr wäre besser	45
Weniger wäre mehr	48
■ 4 Rivalität, Neid und Eifersucht im Netzwerk unseres Gefühlshaushalts	51
Emotionale Gegenkontrollsysteme	52
Widersacher und Verstärker	54

5 Woher kommen die Rivalität und ihre Unterformen?	59
In die Wiege gelegt?	59
Wie entwickeln sich die Gefühle?	60
Am Puls der Zeit	67
6 Wo erleben wir Rivalität, Neid und Eifersucht?	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
7 Angst, Scham und Schuldgefühle – die wichtigsten natürlichen Widersacher ...	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
8 Abwehr unserer eigenen Emotionen	152
Wie wir uns im Alltag gegen sie wehren	152
Abwehr ja – aber auf das richtige Maß kommt es an	157
9 Wie wir wieder lernen unsere Gefühle zu erleben und auszuleben	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