

Sigrid Engelbrecht

Vom Sinn des Neids

Was das schlechte Gefühl uns wirklich sagt

orell füssli Verlag AG

Inhalt

Vorwort	7
Einführung	
Was ist Neid?	9
Häufige Neid auslöser	14
Wer wird beneidet und wer nicht?	20
Kapitel 1: Wie Neid sich zeigen kann	
Kulturgeschichtliche Wurzeln und Deutungsmuster .	32
Neiden Männer anders als Frauen?	41
Der Neid und sein Gefolge	43
Neid oder Eifersucht – die Unterschiede	48
Das Gerechtigkeitsdilemma	49
Kapitel 2: «Spieglein, Spieglein an der Wand»: Wie viel können Sie anderen gönnen?	
Selbsttest und Auswertung.	54
Kapitel 3: Ursachen und Folgen	
Neid – angeboren oder erlernt?	68
Der Hang zum Vergleich	75
Wie der Körper auf Neid reagiert.	79
Sackgassenstrategien	84
Neid – Ansporn zum Handeln?	87

Kapitel 4: Wie sich Neid konstruktiv wenden lässt	
Sich Neid zugestehen.	92
Einstellungen und Überzeugungen verändern	108
Lernen am Modell	129
Kapitel 5: Arm an Neid – reich an Lebensfreude	
Was brauchen Sie, um glücklich zu sein?	138
Selbstakzeptanz als Schlüssel zur Neidbewältigung. . .	150
Sich versöhnen mit Schwächen und Grenzen.	159
Kränkungen, Groll und Bitterkeit loslassen	164
Kapitel 6: Der eigene Weg	
Kompetenzen und Potenziale wahrnehmen	
und stärken	172
Sich eigene Ziele setzen	180
Schritt für Schritt umsetzen, was glücklich, gelassen	
und zufrieden macht.	184
Literatur.	189