

Sigrid Engelbrecht

## **Vom Sinn des Neids**

Was das schlechte Gefühl uns wirklich sagt

**orefl füssli Verlag AG**

# Inhalt

Vorwort . . . . .	7
Einführung	
Was ist Neid? . . . . .	9
Häufige Neidauslöser. . . . .	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

<b>Kapitel 4: Wie sich Neid konstruktiv wenden lässt</b>	
Sich Neid zugestehen . . . . .	92
Einstellungen und Überzeugungen verändern . . . . .	108
Lernen am Modell . . . . .	129
<b>Kapitel 5: Arm an Neid - reich an Lebensfreude</b>	
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
<b>Kapitel 6: Der eigene Weg</b>	
Kompetenzen und Potenziale wahrnehmen und stärken. . . . .	172
Sich eigene Ziele setzen . . . . .	180
Schritt für Schritt umsetzen, was glücklich, gelassen und zufrieden macht. . . . .	184
<b>Literatur.</b> . . . . .	189