

Wie eifersüchtig bin ich?

Finde mit Hilfe des folgenden Tests heraus, wie stark deine Eifersucht die Partnerschaft schadet.

Lies die folgenden Feststellungen durch und kreuzen diejenigen an, denen du zustimmst.

1. Wenn ich mit meinem Partner ausgehe, beobachte ich aufmerksam, ob er mit anderen flirtet.
2. Ich vergleiche mich häufig mit anderen des gleichen Geschlechts und schneide dabei meist nicht gut ab.
3. Ich kann mich nicht gut alleine beschäftigen. Ich brauche immer jemanden, der für mich da ist.
4. Wenn mein Partner mal nicht gut drauf ist, denke ich, er mag mich nicht mehr.
5. Ich unternehme Aktivitäten mit meinem Partner, auch wenn diese mich nicht interessieren. Hauptsache, er geht nicht alleine weg.
6. Wir haben oft Streit, weil ich meinem Partner Untreue unterstelle und ihm Vorwürfe mache.
7. Wenn mein Partner alleine weggeht, bin ich sehr angespannt, weil ich die ganze Zeit zwanghaft daran denken muss, er könnte fremdgehen.
8. Ich spioniere meinem Partner hinterher und mache Kontrollanrufe.
9. Wenn mein Partner sich verspätet, geht meine Fantasie mit mir durch. Ich stelle mir vor, dass er fremdgeht.
10. Ich durchstöbere heimlich die Taschen, Emails, die Post und das Handy meines Partners, um zu kontrollieren, ob er mir alles erzählt.
11. Ich denke täglich daran, dass mir mein Partner untreu sein kann.
12. Ich kann meinem Partner nicht glauben, wenn er sagt, er sei treu.
13. Die Vorstellung, meinen Partner zu verlieren, kann ich nicht ertragen.
14. Ich habe ständig Angst, dass mich mein Partner hintergeht und betrügt.

15. Ich frage Bekannte und Freunde über die Aktivitäten meines Partners aus.
16. Wenn ich spüre, dass mein Partner bei anderen gut ankommt, dann macht mich das rasend oder sehr traurig.
17. Wenn ich eifersüchtig bin, verspüre ich körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Magenschmerzen, innere Unruhe, Herzklopfen oder Schlafstörungen.
18. Wenn sich mein Partner bei geselligen Treffen mit anderen unterhält, fühle ich mich ausgeschlossen und »links liegen gelassen«.

Für jedes »Ja« gibt es einen Punkt. Addiere die Punkte. Du kannst maximal 18 Punkte erreichen.

Meine Gesamtpunktzahl

Wenn du 12 und mehr Punkte hast, dann leidest du unter starker Eifersucht. Dein Denken, Fühlen und Handeln kreist nur um deine Verlustangst. Deine Eifersucht belastet in hohem Maße deine Partnerschaft.

Wenn du zwischen 6 und 11 Punkten hast, dann leidest du gelegentlich unter dem Gefühl der Eifersucht. deine Eifersucht ist vielleicht nicht so stark, dass deine Beziehung gefährdet ist, auf jeden Fall beeinträchtigt sie diese jedoch.

Wenn du zwischen 1 und 5 Punkten hast, dann ist Eifersucht für dich vermutlich kein großes Thema. Du neigst vielleicht zu gelegentlichen Eifersüchteilen, aber diese belasten deine Beziehung nicht.