

Von Herzen gönnen können

Verfasst von Patti Normile

Illustriert von R. W. Alley

Aus dem Amerikanischen von Anja Schmidtke

SILBERSCHNUR  VERLAG



natureOffice.com/DE-077-742050

Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Originally published in the USA under the title “Overcoming-jealousy-and-envy Therapy” Copyright der Originalausgabe: Text © 2016 by Patti Normile; Illustrations © 1995 by St. Meinrad Archabbey; published by One Caring Place Abbey Press, St. Meinrad, Indiana 47577

Copyright der deutschen Auflage © 2024 Verlag “Die Silberschnur” GmbH

ISBN: 978-3-96933-106-4

1. Auflage 2025

Satz: XPresentation, Göllesheim

Übersetzung: Anja Schmidtke

Druck: Plump Druck & Medien GmbH, 53619 Rheinbreitbach

Verlag “Die Silberschnur” GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Vorwort

Beim Plaudern mit einem Freund erwähnte ich, dass ich ein Buch über Eifersucht und Neid schreiben wollte. Sofort meinte er: "Wie willst du denn über so etwas schreiben? Du bist doch selbst gar nicht neidisch oder eifersüchtig!"

"Oh, meinst du wirklich ...?", antwortete ich.

Ich wies ihn darauf hin, wie subtil Neid und Eifersucht sein können. Nicht immer müssen sie wutentbrannt daherkommen, wie wenn ein Teenager die teuren Sneakers eines Altersgenossen haben will, ein Mädchen ausflippt, weil sie es nicht ertragen kann, wenn ihr Freund mit einer anderen spricht, oder jemand schlecht

über einen Kollegen redet, der die Stelle bekommen hat, die er selbst gerne gehabt hätte. Doch mit der Zeit können solche Gefühle unsere Beziehungen belasten oder untergraben, und das schadet sowohl Menschen, die uns wichtig sind, als auch unserem eigenen Befinden und Selbstwertgefühl.

Die gute Nachricht ist: Früh erkannt, können wir Neid und Eifersucht besser Einhalt gebieten.

Meine Hoffnung ist, dass dieses Elfenhellfer-Büchlein dir hilft zu entdecken, wie du Eifersucht und Neid aus deinem Wesen lösen kannst, um zu größerer innerer Reife zu gelangen.

1.

Eifersucht und Neid verzerren die Wahrheit darüber, was im Leben wirklich wichtig ist, um rundum zufrieden und glücklich zu sein.



2.

*Eifersucht und Neid sind
Verwandte, aber keine Zwillinge,
doch sie entstammen derselben
Leere in dir.*



3.

Neid ist der egoistische Wunsch, selbst zu haben, was jemand anderes besitzt, um besser als der andere auszusehen oder sich ihm überlegen zu fühlen.



4.

Eifersucht ist der Wunsch, jemand anderem etwas zu verwehren, was du selbst haben willst (eine Beziehung, eine Eigenschaft oder ein Talent, ein Besitztum), damit er weniger hat als du.



5.

Andere Menschen werden dir deine neidischen oder eifersüchtigen Gefühle auf jeden Fall anmerken, denn sie können sich schnell einmal in abwertenden Kommentaren oder schiefen Blicken äußern.

