

Eifersucht-Realitätscheck

Ausfüllbares Worksheet: Fakten, Story, Körperalarm und fairer Gesprächssatz

1. Was ist wirklich passiert?

Fakt ohne Interpretation

Was wäre auf einer Kamera zu sehen oder zu hören?

Meine Story dazu

Was interpretiere, befürchte oder vermute ich?

2. Realitätscheck

Belege

Welche konkreten Hinweise gibt es wirklich?

Muster

Ist es einmalig, wiederholt oder bereits geklärt?

Körper

Fühle ich ruhige Klarheit oder Alarm/Enge/Druck?

Grenze

Welche faire Grenze oder Bitte brauche ich?

3. Mein fairer Gesprächssatz

Vorlage: "Ich merke, dass mich [konkrete Situation] verunsichert. Ich möchte nicht kontrollieren, sondern verstehen. Können wir klären, welche Grenze für uns beide gilt?"

Eifersucht-Realitätscheck

7-Tage-Mustercheck: Reagiert mein Alarm oder gibt es ein echtes Beziehungsmuster?

4. 7-Tage-Mustercheck

| Tag | Auslöser | Fakt | Story | Nächster guter Schritt |
|-----|----------|------|-------|------------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |

5. Entscheidung nach 7 Tagen

Was war meistens Fakt?

Konkrete Ereignisse, nicht Gefühle.

Was war meistens Story?

Kopfkino, Vergleich, alte Angst.

Welche Grenze brauche ich?

Eine faire Bitte oder klare Konsequenz.