



Psychologie
für Dich, Dein Leben
& Deine Beziehungen

LEBEN LIEBEN LASSEN

www.leben-lieben-lassen.de



Claudia Bechert-Möckel

Tool zur Selbstreflektion: Neid Scanner

Wenn Du merkst, dass ein Gefühl von Neid auftaucht, nimm das ernst. Beurteile und bewerte nicht, lass es einfach da sein. Schreib alles auf, was Dich neidisch oder missgünstig macht.

Wenn Du alles aufgeschrieben hast, stelle Dir für jedes Neidthema, vier Fragen:

- **Wen beneide ich?**

Ganz konkret.

- **Worum beneide ich die Person?**

Nicht „um ihr Leben“. Sondern um was genau?

Beschreibe das für Dich.

- **Welches Gefühl löst dieser Vergleich über mein eigenes Leben in mir aus?**

Unfreiheit? Minderwertigkeit? Angst? Erschöpfung? Bedauern?

- **Was ist unter diesem Gefühl verborgen? Was fehlt mir? Welches Bedürfnis kann nicht gelebt werden?**

Existenzielle Sicherheit, Autonomie, Sinn, Einfluss?

- **Was davon liegt in meinem Einfluss? Wie kann ich mir etwas von den mir wichtigen Bedürfnissen in mein Leben holen? Welche konkreten Ansätze kann ich verfolgen?**

Eine Ausbildung machen? Einem Interesse folgen?

Weniger arbeiten? Ins Fitness Studio gehen?

Was genau würde Dich Deinem Bedürfnis näher bringen?

Erst danach kommt Handlung. Das verhindert, dass man sofort gegen das Gefühl kämpft.

Alles Liebe, Deine Claudia