

Fragebogen zur Stabilität Ihrer Partnerschaft

In der Tabelle sind die zehn Bereiche aufgeführt, die für eine Partnerschaft Bedeutung haben. Schätzen Sie ein, ob die Bereiche Stärken oder eher Schwächen Ihrer Beziehung sind. Am besten ist es natürlich, wenn Ihr Partner den Fragebogen auch ausfüllt und Sie die Ergebnisse dann vergleichen und besprechen.

| | sehr problematisch | wenig erfreulich | es geht so.. | insgesamt okay | sehr erfreulich |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Bereich | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Kommunikation | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Umgang mit Konflikten und Problemen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Zurechtkommen mit der Persönlichkeit des Partners | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Umgang mit den Finanzen | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Gemeinsame Freizeitgestaltung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Sexualität | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Verhältnis zu den Kindern (falls vorhanden)* | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Verhältnis zu Verwandten und Bekannten | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Rollenverteilung | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Spiritualität | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

* Kreuzen Sie die 3 an, wenn Sie keine Kinder haben

Auswertung

Zählen Sie die Punkte zusammen.

- ▶ **45 bis 50 Punkte:** Entweder leben Sie in einer sehr vitalen Partnerschaft oder Sie blenden manche Probleme aus. Bitten Sie Ihren Partner / Ihre Partnerin, den Fragebogen ebenfalls auszufüllen und diskutieren Sie die Unterschiede!
- ▶ **35 bis 45 Punkte:** Wahrscheinlich ist Ihre Beziehung recht harmonisch oder sogar vital. Wenn es aber ein bis zwei „wenig erfreuliche“ oder „sehr problematische“ Bereiche gibt, sollten Sie es nicht versäumen, diese Baustellen zügig anzugehen.
- ▶ **25 bis 35 Punkte:** Es sieht so aus, als würden Sie sich nicht wohl genug fühlen in Ihrer Partnerschaft. Was hält Sie noch zusammen? Es ist wahrscheinlich an der Zeit, sich ein paar Sitzungen Paarberatung zu gönnen! Schieben Sie die Probleme, die sich zwischen Ihnen aufgebaut haben, jedenfalls nicht auf die lange Bank!
- ▶ **Weniger 25 Punkte:** Ihre Beziehung befindet sich wahrscheinlich in einem ernsthaft kritischen Zustand. So kann es nicht weitergehen - suchen Sie dringend eine Paarberatung auf!

Tipp

Legen Sie Ihre beiden ausgefüllten Fragebögen nebeneinander und vergleichen Sie:

- ▶ In welchen Bereichen stimmen Sie in der positiven Einschätzung überein? Teilen Sie sich gegenseitig mit, was Sie positiv finden.
- ▶ In welchen Bereichen stimmen Sie in der negativen Einschätzung überein? Teilen Sie sich ebenfalls die Gründe dafür mit.
- ▶ In welchen Bereichen sind Ihre Einschätzungen deutlich unterschiedlich (1:4, 2:4, 1:5, 2:5, 3:5)? Auch wenn einer von Ihnen in einem solchen Bereich gar keine Probleme sieht: die Tatsache, dass es für den anderen Partner ein Problembereich ist, genügt für die Feststellung, dass es da eine Spannung zwischen Ihnen beiden gibt. Und darum ist wahrscheinlich *tatsächlich* ein Problembereich. Suchen Sie gemeinsam einen Weg, um eine höhere positive Übereinstimmung zu erzielen!