

# Fragebogen zum Befinden in einer Partnerschaft

Eine Partnerschaft ist eine vielschichtige Größe, die sich verändert. So kann ihre Eigenart nicht mit einem Fragebogen umfassend oder gar abschließend erfasst werden. Die Fragen decken jedoch vier zentrale Bereiche einer Partnerschaft ab, so dass grundlegende Punkte einer Partnerschaft angesprochen werden. Die Auseinandersetzung mit den Fragen kann wichtiger sein als das Ergebnis, das Sie der Tabelle entnehmen können. Den größten Gewinn werden Sie dann haben, wenn auch Ihr Partner / Ihre Partnerin die Fragen beantwortet und wenn Sie Ihre Antworten zum Anlass nehmen, sich besser kennen zu lernen, mögliche Stärken zu finden und auffällige Schwächen zu bearbeiten.

Es geht um Ihre gegenwärtigen Erfahrungen und Eindrücke, so wie Sie Ihre Beziehung in den letzten 2-3 Wochen erlebt haben. Antworten Sie ganz nach Ihrem heutigen Gefühl.

Wählen Sie jeweils das zutreffende Feld.

**1. Es ist für mich selbstverständlich, uns dort zu unterstützen, wo wir auf partnerschaftliche Hilfe angewiesen sind**

stimmt: nicht    wenig    mäßig    recht gut    stark    sehr stark  
          O1        O2        O3            O4        O5        O6

---

**2. Wenn uns Arbeitswelt, Gesellschaft oder Umwelt unter Stress setzen, kennen wir Wege zur Entlastung**

stimmt: nicht    wenig    mäßig    recht gut    stark    sehr stark  
          O1        O2        O3            O4        O5        O6

---

**3. Ich sehe, dass ich dank meiner Lebenserfahrung, Ausbildung und Entwicklung Kraftquellen zur Verfügung habe, die mir helfen, schwierige Zeiten zu bestehen**

stimmt: nicht    wenig    mäßig    recht gut    stark    sehr stark  
          O1        O2        O3            O4        O5        O6

---

**4. Meine Partnerin/mein Partner oder auch ich selbst sind immer wieder in der Lage, ein kritisches Ereignis als Chance zu verstehen**

stimmt: nicht    wenig    mäßig    recht gut    stark    sehr stark  
          O1        O2        O3            O4        O5        O6

---

**5. Ich stelle fest, dass wir uns beide verändern, sodass wir uns hin und wieder anders sehen und uns neu aufeinander ausrichten**

stimmt: nicht    wenig    mäßig    recht gut    stark    sehr stark  
          O1        O2        O3            O4        O5        O6

---

**6. Ich glaube, dass ich zum Gelingen der Beziehung und zu ihren Turbulenzen ebenso viel beitrage wie mein Gegenüber**

stimmt: nicht    wenig    mäßig    recht gut    stark    sehr stark  
          O1        O2        O3            O4        O5        O6

---

**7. Auch wenn es mir schwer fällt, einzelne Züge meiner Partnerin/meines Partners anzunehmen, versuche ich trotzdem, sie gelten zu lassen**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

**8. In den wichtigen Bereichen unserer Beziehung vertraue ich meiner Partnerin/meinem Partner**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

**9. Ich glaube, wir finden den Rhythmus zwischen guter Nähe, Distanz und Zeit für die eigenen Bedürfnisse**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

**10. Wenn mir ein Fehler passiert, kann ich mich dafür entschuldigen und den ersten Schritt zu einer Versöhnung beitragen**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

**11. In unserer Beziehung kann ich mich mit meinen Licht- und Schattenseiten ohne große Angst offen bewegen**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

**12. Ich spüre immer wieder Liebe zu und von meiner Partnerin/meinem Partner – und ich habe den Willen, die Liebe zu nähren**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

**13. Wir führen regelmäßig Gespräche – auch zu ganz persönlichen Themen**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

**14. Wir genießen immer wieder zu unterschiedlichen Zeiten erotische oder sexuelle Begegnungen**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

**15. Wenn Streit ausbricht und dicke Luft entsteht, finden wir innert vernünftiger Zeit wieder zueinander und zum eigenen inneren Frieden**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

**16. Bei einem Wunsch meiner Partnerin/meines Partners kann ich frei mit einem «Ja» oder einem «Nein» antworten**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

**17. Im Gespräch achte ich darauf, auch schwierige Gefühle auszudrücken, ohne dass ich dabei der Partnerin/dem Partner die Schuld zuschiebe**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

**18. Ich bringe meiner Partnerin/meinem Partner mehr wertschätzende als abwertende Gesten und Worte entgegen**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

**19. Ich bin motiviert, mich für unsere Partnerschaft einzusetzen und zu ihrem Gelingen beizutragen**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

**20. Wir können immer wieder mal davon träumen, was wir zusammen unternehmen und erleben möchten**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

**21. Ich fühle mich meiner Partnerin/meinem Partner verbunden und habe doch genügend Spielraum für eigenständige Unternehmungen**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

**22. Mein Grundgefühl in meiner Beziehung ist so, dass ich zufrieden bin, diese Partnerin/diesen Partner gefunden zu haben**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

**23. Ich habe den Eindruck, dass das, was ich der Partnerin/dem Partner gebe, und das, was ich bekomme, einigermaßen ausgewogen ist**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

**24. Ich möchte gerne mit meiner Partnerin/meinem Partner zusammen alt werden**

stimmt: nicht wenig mäßig recht gut stark sehr stark  
O1 O2 O3 O4 O5 O6

---

## Die Auswertung

**Bereich 1 (1-6):** Punkte: \_\_\_\_\_  
Kenntnisse,  
Haltungen,  
Fertigkeiten

**Bereich 3 (13-18):** Punkte: \_\_\_\_\_  
Kommunikation,  
Begegnung, Erotik

**Bereich 2 (7-12):** Punkte: \_\_\_\_\_  
Liebe, Vertrauen,  
Achtung

**Bereich 4 (19-24):** Punkte: \_\_\_\_\_  
Perspektiven,  
Zufriedenheit

**Punkte total:** \_\_\_\_\_

### Weniger als 50 Punkte

Vielleicht gehören Sie zu jenen Menschen, die sich selbst geringer einschätzen, als sie es verdienen. Dann dürften Sie etwas gnädiger mit sich selbst umgehen. So wie man über sich selbst denkt, denkt man meist auch über die Partnerin oder den Partner. Die Punktzahl kann aber auch darauf hinweisen, dass Sie in Ihrer Partnerschaft derzeit eine eher schwierige Phase durchleben – das Gleichgewicht ist häufig gestört, es gibt wenig Zufriedenheit. Ich würde Ihnen raten, mit einer kompetenten und neutralen Person – etwa einer Paartherapeutin oder einem Paartherapeuten – über die Beziehungssituation zu reden, am besten zusammen mit Ihrem Partner / Ihrer Partnerin. Dadurch kann ein Weg zu mehr Zufriedenheit und Erfüllung gefunden werden.

### 50 bis 76 Punkte

Sie haben einige Stärken, die Ihnen in Ihrer Beziehung zugute kommen. Sie tragen dazu bei, in der Partnerschaft immer wieder ein gutes Klima zu schaffen und Zufriedenheit zu finden. Einige Bereiche scheinen aber für Sie weniger wichtig zu sein, sie sind weniger ausgeprägt. Sie könnten Momente des Glücks vertiefen und gewisse Turbulenzen im Beziehungsalltag in Zukunft etwas abschwächen, wenn Sie in Gesprächen mit dem Partner/der Partnerin – oder auch mit einem Paarberater – einige Fertigkeiten und Haltungen verbessern und vertiefen. Eine Beziehung ist immer in Bewegung und verändert sich. Deshalb sind Partner, die eine Beziehung aktiv weiterentwickeln, am besten für die gemeinsame Zukunft vorbereitet.

### 77 bis 103 Punkte

Sie kennen viele Möglichkeiten, die einer Partnerschaft förderlich sind, und pflegen eine Einstellung, die Ihrer Partnerschaft Lebendigkeit gibt. Freuen Sie sich an all den Stärken, die Sie entfalten und in Ihrer Beziehung leben können. Die Erfahrung, dass immer auch schwierigere Zeiten dazugehören, können Sie als Energie nutzen, zukünftige Störungen in der Beziehung zu bewältigen. Sie wissen, dass jeder Mensch seine Fehler hat, und auch Sie leiden vermutlich manchmal darunter. Sie finden aber miteinander stets neue Wege, die anstehenden Fragen zur Zufriedenheit beider zu lösen, wenn Sie sich weiterhin um die eigenen und die gemeinsamen Werte bemühen.

### Mehr als 103 Punkte

Sie zählen zu den glücklichen Menschen, die in einer sehr zufrieden stellenden Partnerschaft leben. Sie haben entdeckt, dass ein positiver Beitrag die gute Beziehung fördert. Sie kennen zwar auch die Auf und Ab, die zu jeder Partnerschaft gehören; Sie besitzen aber auch Fertigkeiten, immer wieder den Weg in die eigene Mitte und zueinander zu finden. Sie genießen das Vertrauen und achten einander. Sie begegnen sich mit aufbauenden Gesprächen und tragen so zur gegenseitigen Entwicklung bei. Ihre bewusste Art der Beziehungsgestaltung hilft Ihnen auch in Zukunft, die Beziehung lebendig zu erhalten.