

# Beziehungsscheck – anonym & kostenlos

10 ungeschminkte Fragen zur Beurteilung des eigenen Beziehungsglücks

## 1. Einleitung

Prüfen Sie sich selbst! Die folgenden Aussagen testen, was *Sie* über Ihre Beziehung denken und was *Sie* denken, wie Ihr/e Partner/in die Beziehung einschätzt. Füllen Sie die Fragen alleine aus und verraten Sie nicht das Ergebnis.

Dann bitten Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin, das Gleiche zu tun. Anschließend drucken Sie Ihr persönliches Testergebnis aus, halten es aber noch geheim. Was Sie dann damit tun können, lesen Sie, wenn der Check beendet ist.

## 2. Warnung bzgl. eventueller Nebenwirkungen

Diskutieren Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin die Testergebnisse nur, wenn Sie sich sicher sind, dass der Nutzen dieser Diskussion höher ausfallen wird als der Preis. Wenn Sie in der Komfortzone bleiben und keine Verunsicherung in der Beziehung ernten wollen, legen Sie die Ergebnisse des Tests in der „Rundablage“ ab.

Wenn Sie jedoch bereit sind, den möglichen Preis einer positiven Veränderung zu bezahlen, dann besprechen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin die Testergebnisse im Detail. Denn, es ist nie zu spät eine glückliche Beziehung zu haben.

### 3. Beziehungsschecks

Trifft genau zu	Trifft teilweise zu	Trifft wenig zu	Trifft nicht zu
-----------------	---------------------	-----------------	-----------------

<p>1. Bei uns steht die Liebesbeziehung an erster Stelle und danach kommt die Partnerschaft. (Erläuterung: Eine Paarbeziehung besteht zumeist aus diesen beiden Facetten).</p> <p><b>Eigene Einschätzung:</b></p> <p><b>Fremdeinschätzung: Wie mein/e Partner/in die Frage beantworten würde</b></p>	0	0	0	0
<p>2. Aus unserer gemeinsamen Paarvergangenheit gibt es noch Kränkungen und Verletzungen, welche in die Beziehung hineinwirken.</p> <p><b>Eigene Einschätzung:</b></p> <p><b>Fremdeinschätzung: Wie mein/e Partner/in die Frage beantworten würde</b></p>	0	0	0	0
<p>3. Mit unserer gemeinsamen Sexualität bin ich sehr zufrieden.</p> <p><b>Eigene Einschätzung:</b></p> <p><b>Fremdeinschätzung: Wie mein/e Partner/in die Frage beantworten würde</b></p>	0	0	0	0
<p>4. Ich finde, dass Geben und Nehmen zwischen uns ausgeglichen ist.</p> <p><b>Eigene Einschätzung:</b></p> <p><b>Fremdeinschätzung: Wie mein/e Partner/in die Frage beantworten würde</b></p>	0	0	0	0
<p>5. Ich bin mit dem Ausmaß an Nähe und Distanz zwischen uns zufrieden.</p> <p><b>Eigene Einschätzung:</b></p> <p><b>Fremdeinschätzung: Wie mein/e Partner/in die Frage beantworten würde</b></p>	0	0	0	0

	Trifft genau zu	Trifft teilweise zu	Trifft wenig zu	Trifft nicht zu
<p>6. Partnerschaftliche u. familiäre Verantwortungen und Aufgaben sind zwischen uns gut aufgeteilt.</p> <p><b>Eigene Einschätzung:</b></p> <p><b>Fremdeinschätzung: Wie mein/e Partner/in die Frage beantworten würde</b></p>	0	0	0	0
<p>7. Manchmal denke ich darüber nach, mein Leben grundlegend zu verändern.</p> <p><b>Eigene Einschätzung:</b></p> <p><b>Fremdeinschätzung: Wie mein/e Partner/in die Frage beantworten würde</b></p>	0	0	0	0
<p>8. Ich bin bereit, über die für mich wichtigen Beziehungsthemen mit meinem Partner/meiner Partnerin zu reden.</p> <p><b>Eigene Einschätzung:</b></p> <p><b>Fremdeinschätzung: Wie mein/e Partner/in die Frage beantworten würde</b></p>	0	0	0	0
<p>9. Wenn ich an unsere gemeinsame Zukunft denke, habe ich klare Bilder und Zielvorstellungen.</p> <p><b>Eigene Einschätzung:</b></p> <p><b>Fremdeinschätzung: Wie mein/e Partner/in die Frage beantworten würde</b></p>	0	0	0	0
<p>10. Unter dem Strich ziehe ich aus unserer bisherigen Beziehung eine positive Gesamtbilanz.</p> <p><b>Eigene Einschätzung:</b></p> <p><b>Fremdeinschätzung: Wie mein/e Partner/in die Frage beantworten würde</b></p>	0	0	0	0

#### 4. Gemeinsames Gespräch über die Unterschiede in Ihren Einschätzungen

Gratulation, sie haben es gewagt den Test zu machen und sich entschlossen ihn nicht in der „Rundablage“ abzulegen.

Der nächste konkrete Schritt ist also angesagt: Setzen Sie sich mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin zusammen und vereinbaren Sie, sich die Testergebnisse nachdem auch Ihr Partner/Ihre Partnerin den Test gemacht hat, gegenseitig bekannt zu machen und so konkret wie möglich zu begründen wie Sie zu Ihrer Einschätzung gekommen sind. Nicht alles auf einmal, sondern von Frage zu Frage.

Achten Sie auf die Unterschiede zwischen Ihren individuellen Einschätzungen. Die Differenz ist aussagekräftig. Je größer sie ist, umso mehr Klärungsbedarf gibt es vielleicht.

Erzählen Sie sich erstens gegenseitig zu jeder Frage, wie Ihre persönliche Einschätzung lautet und danach, wie Sie die Beantwortung der jeweiligen Frage durch Ihren Partner/ihre Partnerin eingeschätzt haben. Anschließend erzählt der andere, wie er es selbst und Ihre Antwort eingeschätzt hat. Sie können damit Ihre Annahmen über Ihren Partner/Ihre Partnerin genau überprüfen.

Dies ist auch der Zweck des Beziehungschecks. Denn, wie Sie vielleicht bemerken werden, Fremd- und Selbsteinschätzung müssen nicht übereinstimmen. Und je mehr Sie über diese Unterschiede miteinander reden, umso größer ist die Chance, dass Ihre Beziehung einen guten Verlauf nimmt.

Viele Beziehungen scheitern, weil über die Unterschiede in den Bedürfnissen und deren Befriedigung nicht ausreichend kommuniziert wurde. Die Ex-Kommunikation dieser Unterschiede ist nicht die Lösung, sondern meist die Eintrittskarte in ein Trennungs- od. Scheidungsgeschehen.

Sollten sich auf Grund Ihrer Auseinandersetzung über die Testergebnisse Themenbereiche auftun, von denen Sie glauben, Sie alleine nicht ausreichend bewältigen zu können, suchen Sie sich Unterstützung.

In Österreich gibt es eine große Vielfalt an psychosozialen Unterstützungsmaßnahmen wie Paarberatung od. Paartherapie, wo sie professionelle Hilfe in Beziehungsfragen bekommen. Gerne bieten wir Ihnen auch die Dienste des ÖIT in den Bundesländern an.

Wir hoffen, dass Ihnen der Beziehungscheck auch Spaß gemacht hat und Sie auf der Suche nach weiterem Entwicklungspotential für Ihre Beziehung fündig geworden sind.