

Der Große Partnerschaftstest für „IHN“

„Ich – Du – Wir“ – Wie zufrieden bin ich in meiner Partnerschaft?

„Bewusstwerdung ist der erste Schritt zur Veränderung.“

Um Veränderungen zu erreichen, ist es zunächst sinnvoll, dass Sie sich bewusst werden, wo Sie in Bezug auf Ihre Partnerschaft im Moment gerade stehen, wie es Ihnen geht und wo Sie hinwollen.

Sie können die Fragen des Partnerschaftstests natürlich nur für sich alleine beantworten. Noch mehr Nutzen haben Sie, wenn auch Ihre Partnerin die Fragen beantwortet (Partnerschafts-Test für „SIE“) und Sie sich danach gemeinsam über Ihre jeweiligen Antworten austauschen. Die Beantwortung dieser Fragen kann zum Grundstein tiefgreifender Veränderungen in Ihrer Partnerschaft werden, wenn Sie beide offen und ehrlich über Ihre jetzige Situation, über Ihre Vergangenheit, über Ihre Wünsche und Ihre Ziele sprechen.

Deshalb hat dieser Partnerschaftstest keine Auswertung. Er dient zur Klärung und Bewusstwerdung der eigenen Situation, sowie als Gesprächsgrundlage mit Ihrer Partnerin.

Der Partnerschaftstest besteht aus 3 Teilen:

Teil 1: „ICH“

Woher soll Ihre Partnerin wissen, wie es Ihnen geht, welche Probleme Sie haben, was Sie gerne mögen und was nicht, wenn Sie es selbst nicht genau wissen?
Daher ist der erste Schritt, sich erst mal mit sich selbst zu befassen.

- **Wie zufrieden sind Sie allgemein in Bezug auf Ihr Leben?**
- **Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Kommunikation?**
- **Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Sexualität?**

Teil 2: „DU“

Sie machen sich bewusst, wie es Ihnen mit Ihrer Partnerin geht, in welchen Bereichen Sie sich eine Veränderung wünschen und ob es „Altlasten“ gibt.

- **Wie zufrieden sind Sie allgemein in Bezug auf Ihre Partnerschaft?**
- **Wie zufrieden sind Sie mit der Kommunikation in Ihrer Partnerschaft?**
- **Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf die Sexualität in Ihrer Partnerschaft?**

Teil 3: „Wir“

Wenn Sie die Vergangenheit geklärt haben, richtet sich der Blick nach vorne – Schulter an Schulter mit Ihrer Partnerin...

- **Haben Sie gemeinsame Ziele definiert?**
- **Wo wollen Sie sein in 2 Monaten, in 2 Jahren, in 20 Jahren?**
- **Was sind Ihre Ziele in materieller, emotionaler, spiritueller und sexueller Hinsicht?**
- **Haben Sie gemeinsame Vereinbarungen über die alltäglichen Dinge getroffen?**

Bitte geben Sie jeweils an, wie zufrieden Sie momentan mit den nachfolgend aufgeführten Aspekten in Ihrer Partnerschaft sind. Dabei soll es keine Rolle spielen, an wem von Ihnen beiden es liegt, dass Sie zufrieden oder unzufrieden sind.

Antworten Sie auf jede Frage (je nach Fragestellung nach „Zufriedenheit“, „Stimmigkeit“ oder „Häufigkeit“) mit einer „gefühlten“ Bewertung auf einer Skala von 1-6:

	<u>Zufriedenheit:</u>	<u>Stimmigkeit:</u>	<u>Häufigkeit:</u>
1 =	sehr zufrieden	trifft voll und ganz zu	sehr oft / immer
2 =	zufrieden	trifft oft zu	oft
3 =	eher zufrieden	trifft eher zu	eher oft
4 =	eher unzufrieden	trifft eher nicht zu	eher selten
5 =	unzufrieden	trifft nicht zu	selten
6 =	sehr unzufrieden	trifft ganz und gar nicht zu	sehr selten / nie

Teil 1: „ICH“

Hier geht es um Ihre Zufriedenheit oder Unzufriedenheit ausschließlich mit **sich selbst**, bzw. mit **Ihrem eigenen** Verhalten in den verschiedenen Bereichen Ihrer Partnerschaft.

„ICH“: Wie zufrieden sind Sie allgemein in Bezug auf Ihr Leben?	
	1-6
Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrem Leben?	
Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrer Gesundheit ?	
Wie zufrieden sind Sie, wie Sie mit Ihrer Gesundheit umgehen?	
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Körper?	
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Aussehen?	
Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit dem Thema Partnerschaft in Ihrem Leben?	
Haben Sie „Altlasten“ in Bezug auf frühere Partnerschaften? Gibt es offene Rechnungen, Schuldgefühle oder Vorwürfe an frühere Partnerinnen?	

	1-6
Wie zufrieden sind Sie mit sich selbst in Bezug auf Treue und Eifersucht?	
Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrem Beruf ?	
Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrer Wohnsituation ?	
Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrer finanziellen Situation ?	
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Situation in Bezug auf soziale Kontakte/Freunde ?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Zeit, die Sie für Persönliches zur Verfügung haben?	
Wie zufrieden sind Sie, wie Sie Ihre freie Zeit nutzen?	
Wie zufrieden sind Sie, was Ihren Humor angeht?	
Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf Ihre Situation mit Ihrer Herkunftsfamilie (Eltern, Großeltern, Geschwister)?	

„ICH“: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer eigenen Kommunikationsfähigkeit?

Wie verhalten Sie sich selbst, wenn Sie sich mit Ihrer Partnerin über kleinere oder größere Probleme unterhalten, die Ihre Partnerschaft betreffen?

	1-6
Ich spreche eine ganz konkrete Situation an.	
Ich bleibe beim ursprünglichen Gesprächsthema bzw. komme wieder darauf zurück, wenn wir abgewichen sind.	
Ich bringe das Gespräch in Gang bzw. halte es in Gang.	
Ich schildere meine Seite des Problems.	
Ich sage klar und deutlich, was ich denke.	
Ich äußere klar meine Wünsche.	

	1-6
Ich erzähle, was mir in der angesprochenen Situation durch den Kopf gegangen ist.	
Ich erzähle, wie ich mich in der angesprochenen Situation gefühlt habe.	
Ich erzähle, wie ich mich während des Gespräches gerade fühle.	
Ich erzähle, was mir zu unserem Thema durch den Kopf geht.	
Ich zeige meiner Partnerin, dass sie mir etwas wert ist.	
Ich wähle freundliche Formulierungen.	
Ich zeige meiner Partnerin, dass ich sie mag.	
Ich zeige meiner Partnerin, dass ich zu ihr stehe, auch wenn das Gespräch gerade problematisch ist.	
Ich zeige meiner Partnerin, dass ich sie akzeptiere, auch wenn sie anders denkt oder fühlt als ich.	
Ich betone das Positive bzw. die Stärken meiner Partnerin.	
Ich zeige meiner Partnerin, dass ich ihre Gefühle nachvollziehen kann.	
Ich zeige meiner Partnerin, dass ich ihren Gedankengang nachvollziehen kann.	
Ich fasse zusammen, was meine Partnerin gesagt hat.	
Ich helfe meiner Partnerin, ihre Gedanken zu ordnen.	
Ich zeige meiner Partnerin, dass ich ihre Position verstehen kann.	
Ich frage nach, wie meine Partnerin die angesprochene Situation erlebt hat.	
Ich stelle Fragen, die meine Partnerin zum Nachdenken anregen.	
Ich mache meiner Partnerin Mut.	
Ich mache konkrete Lösungsvorschläge.	

„ICH“: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer eigenen Sexualität?

Bitte geben Sie für jede der folgenden Aussagen an, wie sehr sie bei Ihnen momentan zutrifft. Falls Sie etwas nicht genau sagen können, schätzen Sie bitte so gut wie möglich.

	1-6
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexualleben?	
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Gewicht?	
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Körper?	
Wie häufig haben Sie Lust auf Sex, unabhängig davon, mit wem Sie Sex gern hätten und ob der Wunsch umsetzbar ist?	
Wie häufig haben Sie sexuelle Phantasien?	
Wie häufig hätten Sie Lust auf Sex mit anderen als mit Ihrer Partnerin? ("Hätten" soll dabei bedeuten, dass Sie diese Lust ja nicht unbedingt ausleben müssen.)	
Wie häufig finden Sie andere Frauen sexuell anziehend?	
Ich fühle mich sexy.	
Ich habe Angst, dass ich im Bett nicht gut genug sein könnte.	
Ich habe so viel zu tun bzw. so viel Stress, dass für Sex keine Zeit bleibt.	
Sex ist für mich ein Ausgleich zum Alltags-Stress.	
Haben Sie in der Vergangenheit stark negative sexuelle Erfahrungen gemacht, die Ihr aktuelles Sexualleben behindern?	
Wie viel Zeit verbringen Sie pro Tag durchschnittlich allein vor dem Fernseher inklusive DVD und Video? (Bitte schätzen Sie so gut wie möglich.)	
Wenn ich mich selbst befriedigen möchte, habe ich dazu genug Gelegenheit.	
An wie vielen Tagen in den letzten 4 Wochen haben Sie sich selbst befriedigt? (Bitte schätzen Sie so gut wie möglich.)	
Wie häufig verwenden Sie erotische oder pornografische Bücher, Bilder oder Filme, wenn Sie sich selbst befriedigen?	

	1-6
Wie häufig stellen Sie sich eine erotische oder sexuelle Situation mit Ihrer Partnerin vor, wenn Sie sich selbst befriedigen?	
Wie häufig stellen Sie sich eine erotische oder sexuelle Situation mit anderen als Ihrer Partnerin vor, wenn Sie sich selbst befriedigen?	
Ich versuche, Sex zu vermeiden.	
Ich stürze mich in Arbeit / Aktivitäten, um weniger frustriert über mein Sexleben zu sein.	
Ich stürze mich in Arbeit / Aktivitäten, um Sex zu vermeiden.	

Sex und Kommunikation:

Nun geht es darum, wie Sie über sexuelle Themen reden. Bitte geben Sie für jede der folgenden Aussagen an, wie sehr sie bei Ihnen momentan zutrifft.

	1-6
Ich rede mit meiner Partnerin offen über Sex.	
Ich teile meiner Partnerin meine sexuellen Wünsche offen mit.	
Ich teile meiner Partnerin offen mit, was ich beim Sex nicht mag.	
Ich gebe mir Mühe, die sexuellen Wünsche meiner Partnerin herauszufinden.	
Ich kenne die sexuellen Wünsche meiner Partnerin.	
Ich sage oder zeige es meiner Partnerin deutlich, wenn ich Lust auf Sex habe.	
Ich sage oder zeige es meiner Partnerin deutlich, wenn ich keinen Sex möchte.	
Ich fühle mich von meiner Partnerin auf sexuellem Gebiet verstanden.	

Teil 2: „DU“

„DU“: Wie zufrieden sind Sie allgemein in Bezug auf Ihre Partnerschaft?	
	1-6
Wie zufrieden sind Sie mit dem Interesse, das Ihre Partnerin für Sie aufbringt?	
Wie zufrieden sind Sie mit Ausmaß an Liebe und Zuneigung, das Ihre Partnerin für Sie aufbringt?	
Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf Nähe und Intimität in Ihrer Partnerschaft?	
Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf Ihr Sexualeben allgemein in Ihrer Partnerschaft?	
Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf gemeinsame Interessen und Unternehmungen?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Zeit, die Ihre Partnerin für gemeinsame Aktivitäten aufbringt?	
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Situation in Bezug auf gemeinsame soziale Kontakte/Freunde?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Lebendigkeit und Spontaneität Ihrer Partnerin?	
Wie zufrieden sind Sie damit, wie Ihre Partnerin ihren Humor in die Partnerschaft einbringt?	
Wie zufrieden sind Sie mit dem persönlichen Freiraum, den Sie innerhalb Ihrer Partnerschaft haben?	
Wie zufrieden sind Sie, wie Ihre Partnerin mit Geld umgeht?	
Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf die Arbeitsverteilung im Alltag zwischen Ihnen und Ihrer Partnerin?	
Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf Treue und Eifersuchtsverhalten Ihrer Partnerin?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise, wie Ihre Partnerin negative Gefühle oder Kritik zeigt oder äußert?	
Wie zufrieden sind Sie, wenn es um Religion oder Weltanschauung in Ihrer Partnerschaft geht?	
Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf Alkohol-, Nikotin- oder anderes Suchtverhalten Ihrer Partnerin?	
Wie zufrieden sind Sie mit dem Umgang Ihrer Partnerin gegenüber ihrer Herkunftsfamilie (Eltern, Großeltern, Geschwister)?	

„DU“: Wie zufrieden sind Sie mit der gemeinsamen Paar-Kommunikation?

Wie gehen Sie und Ihre Partnerin typischerweise mit Problemen in Ihrer Beziehung um? Bitte geben Sie für jede der folgenden Verhaltensweisen an, wie häufig sie auftritt.

	1-6
Wenn ich versuche, eine Diskussion über ein Problem in unserer Partnerschaft anzufangen, versucht meine Partnerin, die Diskussion zu vermeiden.	
Wenn meine Partnerin versucht, eine Diskussion über ein Problem in unserer Partnerschaft anzufangen, versuche ich, die Diskussion zu vermeiden.	
Wenn wir über ein Problem in unserer Partnerschaft diskutieren, versucht meine Partnerin, sich aus der Diskussion zurückzuziehen, während ich versuche, weiter zu diskutieren.	

Wie verhält sich Ihre Partnerin, wenn Sie sich über kleinere oder größere Probleme unterhalten, die Ihre Partnerschaft betreffen?

	1-6
Meine Partnerin spricht eine ganz konkrete Situation an.	
Meine Partnerin bleibt beim ursprünglichen Gesprächsthema bzw. kommt wieder darauf zurück, wenn wir abgewichen sind.	
Meine Partnerin bringt das Gespräch in Gang bzw. hält es in Gang.	
Meine Partnerin schildert ihre Seite des Problems.	
Meine Partnerin sagt klar und deutlich was sie denkt.	
Meine Partnerin äußert klar ihre Wünsche.	
Meine Partnerin erzählt, was ihr in der angesprochenen Situation durch den Kopf gegangen ist.	
Meine Partnerin erzählt, wie sie sich in der angesprochenen Situation gefühlt hat.	
Meine Partnerin erzählt, wie sie sich während des Gespräches gerade fühlt.	
Meine Partnerin erzählt, was ihr zu unserem Thema durch den Kopf geht.	
Meine Partnerin zeigt mir, dass ich ihr etwas wert bin.	

	1-6
Meine Partnerin wählt freundliche Formulierungen.	
Meine Partnerin zeigt mir, dass sie mich mag.	
Meine Partnerin zeigt mir, dass sie zu mir steht, auch wenn das Gespräch gerade problematisch ist.	
Meine Partnerin zeigt mir, dass sie mich akzeptiert, auch wenn ich anders denke oder fühle als sie.	
Meine Partnerin betont das Positive bzw. meine Stärken.	
Meine Partnerin zeigt mir, dass sie meine Gefühle nachvollziehen kann.	
Meine Partnerin zeigt mir, dass sie meinen Gedankengang nachvollziehen kann.	
Meine Partnerin fasst zusammen, was ich gesagt habe.	
Meine Partnerin hilft mir, meine Gedanken zu ordnen.	
Meine Partnerin zeigt mir, dass sie meine Position verstehen kann.	
Meine Partnerin fragt nach, wie ich die angesprochene Situation erlebt habe.	
Meine Partnerin stellt Fragen, die mich zum Nachdenken anregen.	
Meine Partnerin macht mir Mut.	
Meine Partnerin macht konkrete Lösungsvorschläge.	

„DU“: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Sexualität in Ihrer Partnerschaft?

Bitte beantworten Sie folgende Fragen in Bezug auf Ihre Sexualität mit Ihrer Partnerin

	1-6
Wie zufrieden sind Sie insgesamt in Ihrer Partnerschaft im Bereich Sex / Erotik?	
An wie vielen Tagen in den letzten 4 Wochen hatten Sie Sex mit Ihrer Partnerin? (Bitte schätzen Sie so gut wie möglich.)	
Wie häufig haben Sie Lust auf Sex mit Ihrer Partnerin?	
Wie häufig haben Sie selbst mehr Lust auf Sex als Ihre Partnerin?	
Wie häufig hat Ihre Partnerin mehr Lust auf Sex als Sie?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit , mit der Sie beide Sex haben (auch Petting, Oralverkehr usw.)?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie beide Sex gestalten?	
Wie zufrieden sind Sie damit, wie häufig Ihre Partnerin Ihnen zeigt, dass sie Sie sexuell begehrt?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Ihre Partnerin Ihnen zeigt, dass sie Sie sexuell begehrt?	
Wie zufrieden sind Sie damit, wie häufig Sie Ihrer Partnerin zeigen, dass Sie sie sexuell begehren?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie Ihrer Partnerin zeigen, dass Sie sie sexuell begehren?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der bei Ihnen beim Sex ein Vorspiel stattfindet?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise des Vorspiels beim Sex?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der Sie Petting machen?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie Petting machen?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der Sie miteinander schlafen?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie miteinander schlafen?	

	1-6
Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der Sie oralen Sex haben?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie oralen Sex haben?	
Wie zufrieden sind Sie mit dem, was Sie beide nach dem Sex tun?	
Wie zufrieden sind Sie damit, wie sexy Ihre Partnerin aussieht?	
Wie zufrieden sind Sie damit, wie sexy oder leidenschaftlich Ihre Partnerin sich Ihnen gegenüber verhält?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit , mit der bei Ihnen ungleich verteilte Lust vorkommt, also dass ein Partner mehr Lust auf Sex hat als der andere?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise , wie Sie und Ihre Partnerin mit ungleich verteilter Lust umgehen?	
Wie zufrieden sind Sie damit, wie Sie beide mit der Empfängnisverhütung umgehen (auch, falls Sie nicht verhüten)?	
Was vermuten Sie, wie zufrieden Ihre Partnerin in sexueller Hinsicht ist?	
Ich merke, dass meine Partnerin mich sexuell begehrt.	
Ich vermeide Zärtlichkeiten mit meiner Partnerin.	
Ich vermeide Zärtlichkeiten mit meiner Partnerin, damit ich gar nicht erst Lust auf Sex bekomme und dann einen Korb kriege.	
Ich vermeide Zärtlichkeiten mit meiner Partnerin, um ihr keine Lust auf Sex zu machen.	
Ich zeige von vornherein demonstrativ, wie beschäftigt ich bin, damit meine Partnerin gar nicht erst versucht, Sex mit mir anzufangen.	
Wir haben zurzeit sehr wenig oder gar keinen Sex und mich oder meine Partnerin stört das.	
Es ist schwer für uns, Gelegenheiten zu finden, bei denen wir ungestört und unbelauscht Sex haben können.	
Ich fühle mich von meiner Partnerin schnell bedrängt, wenn es um Sex geht.	
Ich schäme mich, meiner Partnerin meine Erregung zu zeigen.	
Wenn wir mal Sex haben könnten, gehen mir häufig störende Gedanken durch den Kopf.	

	1-6
Die sexuellen Erwartungen meiner Partnerin tragen zu meinem Stress bei.	
Ich habe so viel zu tun bzw. so viel Stress, dass ich überhaupt nicht dazu komme, an Sex mit meiner Partnerin auch nur zu denken.	
Wie viel Zeit verbringen Sie gemeinsam mit Ihrer Partnerin pro Tag durchschnittlich vor dem Fernseher inklusive DVD und Video?	

**Nun geht es darum, wie zufrieden Sie in Bezug auf Nähe und Intimität sind.
Bitte geben Sie an, wie sehr jede Aussage Ihrer Wahrnehmung nach momentan zutrifft.**

	1-6
Wie zufrieden sind Sie insgesamt in Ihrer Partnerschaft im Bereich Zärtlichkeit / körperliche Zuwendung	
Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der Sie zueinander zärtlich sind?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie zueinander zärtlich sind?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der Sie einander in den Arm nehmen?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie einander in den Arm nehmen?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der Sie einander kraulen, streicheln?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie einander kraulen, streicheln?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der Sie miteinander kuscheln?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise , wie Sie miteinander kuscheln?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der Sie einander küssen?	
Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie einander küssen?	
Wenn Ihre Partnerin Sie fragen würde, wie und bei welchen Gelegenheiten sie sich sexier anziehen könnte, welche konkreten Punkte könnten Sie ihr vorschlagen?	
Wenn Ihre Partnerin Sie fragen würde, wie sie sich Ihnen gegenüber sexier verhalten könnte, welche konkreten Punkte könnten Sie ihr vorschlagen?	

Bei den folgenden Fragen geht es um Ihre Zufriedenheit, wie Ihre Partnerin mit Ihnen über sexuelle Themen redet. Bitte geben Sie an, wie sehr jede Aussage Ihrer Wahrnehmung nach momentan zutrifft.

	1-6
Meine Partnerin redet mit mir offen über Sex.	
Meine Partnerin teilt mir ihre sexuellen Wünsche offen mit.	
Meine Partnerin teilt mir offen mit, was sie beim Sex nicht mag.	
Meine Partnerin gibt sich Mühe, meine sexuellen Wünsche herauszufinden.	
Meine Partnerin kennt meine sexuellen Wünsche.	
Meine Partnerin sagt oder zeigt es mir deutlich, wenn sie gerade Lust auf Sex hat.	
Meine Partnerin sagt oder zeigt es mir deutlich, wenn sie keinen Sex möchte.	
Meine Partnerin fühlt sich von mir auf sexuellem Gebiet verstanden.	

Teil 3: „WIR“

Wenn Sie die Vergangenheit geklärt haben, richtet sich der Blick nach vorne – Schulter an Schulter mit Ihrer Partnerin...

- **Haben Sie gemeinsame Ziele definiert?**
- **Wo wollen Sie sein in 2 Monaten, in 2 Jahren, in 20 Jahren?**
- **Was sind Ihre Ziele in materieller, emotionaler, spiritueller und sexueller Hinsicht?**
- **Haben Sie gemeinsame Vereinbarungen über die alltäglichen Dinge getroffen?**

Im Teil 3 werden Sie nicht Fragen beantworten in Bezug auf eine Skala von 1-6, sondern es geht darum, Antworten zu finden auf Fragen, die sich auf Ihre eigene und die gemeinsame Zukunft beziehen.

Frage 1: Was wollen Sie für sich selbst?

Definieren Sie, welche Ziele Sie innerhalb 2 Monaten, innerhalb 2 Jahre und innerhalb 20 Jahre für sich selbst erreichen möchten:

1. In materieller Hinsicht:

innerhalb 2 Monate:

innerhalb 2 Jahre:

innerhalb 20 Jahre:

2. In emotionaler Hinsicht:

innerhalb 2 Monate:

innerhalb 2 Jahre:

innerhalb 20 Jahre:

3. In spiritueller Hinsicht:

innerhalb 2 Monatn:

innerhalb 2 Jahre:

innerhalb 20 Jahre:

4. In sexueller Hinsicht:

innerhalb 2 Monate:

innerhalb 2 Jahre:

innerhalb 20 Jahre:

Frage 2: Was wollen Sie für Ihre Partnerschaft?

Definieren Sie, welche Ziele Sie innerhalb 2 Monate, innerhalb 2 Jahre und innerhalb 20 Jahre gemeinsam mit Ihrer Partnerin erreichen möchten:

1. In materieller Hinsicht:

innerhalb 2 Monate:

innerhalb 2 Jahre:

innerhalb 20 Jahre:

2. In emotionaler Hinsicht:

innerhalb 2 Monate:

innerhalb 2 Jahre:

innerhalb 20 Jahre:

3. In spiritueller Hinsicht:

innerhalb 2 Monate:

innerhalb 2 Jahre:

innerhalb 20 Jahre:

4. In sexueller Hinsicht:

innerhalb 2 Monate:

innerhalb 2 Jahre:

innerhalb 20 Jahre:

**Aufgabe: Entwerfen Sie eine schriftliche Vereinbarung bezüglich Ihrer Partnerschaft:
Lassen Sie dabei folgende Themen einfließen:**

- **Definition der Beziehung** (z.B. monogam, polygam, offen, geschlossen)
- **Thema Treue** (z.B. wo sind die körperlichen und sexuellen Grenzen zu anderen Menschen)
- **Rollenverteilung** (z.B. wer ist grundsätzlich wofür zuständig, auch Thema Kinderbetreuung und Erziehung)
- **Arbeitsverteilung** (z.B. wer ist im Alltag wofür und in welchem Maße zuständig)
- **Geldangelegenheiten** (z.B. gemeinsame/getrennte Kasse, Kommunikation über Anschaffungen)
- **Freizeitplanung** (z.B. wie viel Zeit gemeinsam, wie viel persönlichen Freiraum, Umgang mit Alkohol und Fernsehen)
- **Kommunikationsregeln** (z.B. einen festen gemeinsamen Termin pro Woche für ein Zwiegespräch vereinbaren)

Diese Punkte können jederzeit individuell mit Ihren persönlichen Themen erweitert werden. Treffen Sie Vereinbarungen über alle Punkte, die Ihnen wichtig sind.

Entwurf Vereinbarung

Entwurf Vereinbarung

Sprechen Sie mit Ihrer Partnerin über die Punkte, über die Sie eine Vereinbarung treffen wollen und einigen Sie sich auf eine endgültige **gemeinsame** Version, die Sie beide unterschreiben.

Es empfiehlt sich, diese Vereinbarung nur für 3 Monate abzuschließen und Sie danach zu überprüfen und dann wiederum für 3 Monate zu verlängern oder abzuändern.

Tipps für die Besprechung des Partnerschaftstests

- Wenn Sie beide den Test ausgefüllt haben, vereinbaren Sie gemeinsam einen Zeitrahmen, in dem sie sich ihre jeweiligen Antworten vorlesen.
- Sie müssen nicht den ganzen Test auf einmal besprechen, sondern Sie können sich mit Ihrer Partnerin auch über einzelne Abschnitte austauschen.
- Sie können ganze Blöcke an Antworten durchgehen, bevor sie die Rollen wechseln oder jede einzelne Frage im Wechsel vorlesen.
- Sie definieren, wie viel Zeit Sie sich pro Antwort in etwa geben wollen oder ob sie über jede Aussage so lange sprechen, bis alles gesagt wurde, was es dazu zu sagen gibt. Dabei sollten die Zeiten, die beide zur Verfügung haben, etwa gleich verteilt sein.
- Wichtig ist, dass es klare Kommunikationsregeln gibt:
 - immer ausreden lassen – ohne Unterbrechung: einer redet, einer hört zu.
 - keine Bewertung der Antworten – es geht hier um Ihre Wahrnehmung und die Wahrnehmung Ihrer Partnerin (denn wenn es nur ums Rechthaben gehen würde, verlieren immer beide).
 - empathische (mitfühlende) Grundhaltung: Ihre Partnerin zeigt Ihnen immerhin ihr Innerstes – und ist dabei verletzlicher und empfindlicher als im „normalen“ Alltag.

Dieser Partnerschaftstest ist eine Momentaufnahme, die Ihnen zeigen soll, wie es Ihnen und Ihrer Partnerin in Bezug auf sich selbst und in Bezug auf den Anderen gerade geht und welche Wünsche und Ziele beide haben.

Daher macht es Sinn, wenn Sie diese Fragen immer wieder einmal beantworten.

Das Leben ist ständig im Fluss und in Bewegung – Zeiten ändern sich, Lebenssituationen ändern sich und auch Wünsche und Ziele verändern sich. Was sich heute noch lebendig und interessant angefühlt hat, kann in einigen Monaten ganz anders sein.

Bleiben Sie in Kontakt mit Ihrem Leben, Ihren Wünschen und Bedürfnissen und teilen Sie es mit Ihrer Partnerin, wenn Sie eine lebendige Partnerschaft leben wollen, die sich immer wieder erneuert und wächst.

Ich wünsche Ihnen Alles Gute für eine erfüllende Partnerschaft.



© Peter Kleylein, 2008