

Beziehungs Check

Worin unterscheiden sich zufriedene Paare von unzufriedenen? Wie können Störungen in einer Beziehung rechtzeitig erkannt werden? Gibt es vielleicht so etwas wie „Frühwarnsignale“? Antworten auf diese Fragen finden wir unter anderem in den Ergebnissen psychologischer Partnerschaftsforschung.

Heutzutage weiß man sehr gut, was Beziehungen gesund und stabil erhält. Mit diesem Beziehungs-Check können Sie an dem Wissen teilhaben und Ihre Partnerschaft überprüfen. Dafür zeige ich Ihnen auf, welche Aspekte für die Stabilität einer Partnerschaft relevant sind. Zu jedem Aspekt formuliere ich Aussagesätze. Dann schätzen Sie sich ein: „Wie sehr trifft diese Aussage auf unsere Beziehung zu?“. Je mehr Sie der Aussage zustimmen, desto gesünder ist Ihre Beziehung in dem Punkt.

Da ich Bilder und Symbole mehr schätze als Zahlen mag ich folgendes Vorgehen:

Entweder: Sie drucken den Test aus. Für jede unten stehende Aussage schätzen Sie auf einer Skala von 0 – 100 ein, wie sehr sie zutrifft. Dann malen Sie die Balken bis zur eingeschätzten Prozentzahl farbig aus. Sie sehen sofort:

- wenig Farbe – in dem Bereich können wir noch was verbessern!
- viel Farbe – in dem Bereich scheint es gut zu laufen!

Oder: Sie drucken den Test aus und legen sich kleine grüne, orange und rote Kärtchen zurecht. Zu jeder Aussage legen Sie ein Kärtchen:

- grünes Kärtchen = trifft voll zu – in dem Bereich läuft es gut!
- orangenes Kärtchen = trifft teilweise zu – könnte besser sein...
- rotes Kärtchen = trifft eher nicht auf uns zu – in dem Bereich können wir noch einiges verbessern.

Sie sehen schon, beim WiWoLa-Check geht es um Ihre subjektive Wahrnehmung. Daher gibt es auch keine 'richtigen' oder 'falschen' Antworten. Vielmehr möchte ich Sie dabei unterstützen, sich ein Bild von Ihrer Beziehung zu machen: von dem, was gut läuft und von dem, was nicht so gut läuft. Ob Sie mit dem Bild zufrieden sind, oder ob Sie es ändern möchten – das entscheiden Sie.

Nutzen Sie den „WiWoLa-Check“ wie eine Vorsorgeuntersuchung! Sie gehen die einzelnen Bereiche durch und gewinnen Anhaltspunkte für konkrete Verbesserungen: Überlegen Sie, was Sie tun wollen, um z.B. eine „rote Karte“ zu einer grünen werden zu lassen. Oder was Sie verändern möchten, damit sie wenigstens orange wird?

Denken Sie an Zeiten zurück, zu denen es in den jeweiligen Bereichen noch „grün“ war. Was war damals anders? Was von dem können und wollen Sie wieder aktivieren?

Nutzen Sie die Ergebnisse für ein Zwiegespräch! Drucken Sie die folgenden Seiten zwei mal aus. Jeder Partner beantwortet die Fragen für sich alleine. Malen Sie den Balken bis zur jeweils eingeschätzte Prozentzahl farbig aus. Oder legen Sie rote, orange und grüne Kärtchen zu den Aussagen. Erst jeder für sich. Anschließend tauschen Sie sich über Ihre (unterschiedlichen?) Einschätzungen aus.

Vielleicht hilft Ihnen dabei mein Artikel über [leichte Paargespräche mit Tiefe](#).

Ach ja: Auch, wenn es kein 'Richtig' oder 'Falsch' gibt, Sie erfahren nur dann etwas über Ihre Beziehung, wenn Sie ehrlich antworten.

Aspekte, die die Stabilität Ihrer Partnerschaft beeinflussen:

1. Kommunikation

Fast klingt es banal, aber das wichtigste für eine zufriedene Partnerschaft ist die Art der Kommunikation. Die Gespräche zufriedener Paare sind positiver. Bei unzufriedenen Paaren wird mehr genörgelt, kritisiert und gedroht. Konflikte eskalieren häufiger in heftigem Streit. Keiner will nachgeben und jeder beharrt auf seiner Meinung. Daher werden selten Lösungen oder Kompromisse gefunden.

Wenn Sie hier hohe Werte haben, ist der Bereich Kommunikation keine Gefahr für Ihre Beziehung:

	trifft nicht zu	trifft voll zu
Ich verteile mindestens so viele Komplimente wie Kritikpunkte.	0 %	100%
Bei Streit oder Konflikten finden wir am Ende immer konstruktive Lösungen.	0 %	100%
Bei Meinungsverschiedenheiten versuchen wir, die Position des anderen zu verstehen und zeigen uns kompromissbereit.	0 %	100%
Ich kann mit meinem Partner/meiner Partnerin auch über negative Gefühle ihm/ihr gegenüber reden.	0 %	100%
Nachdem ich meinem Partner/meiner Partnerin gesagt habe, was mich stört, kann ich ihm/ihr auch mitteilen, was ich mir wünsche.	0 %	100%
Brenzlige Gesprächssituationen kann immer einer von uns mit Humor, Themenwechsel oder etwas Nettem auffangen.	0 %	100%

2. Stressbewältigung

Spanend: Eine wesentliche Ursache für Beziehungskrisen kommt von außen: der Stress! Besonders problematisch: Der Alltagsstress (die Anhäufung von kleinen, täglichen Widrigkeiten) und der Freizeitstress (Erholung ist auch in der Freizeit nicht möglich). Stress macht schlechte Laune, wirkt sich negativ auf die Kommunikation aus und verringert die Anzahl schöner, gemeinsamer Aktivitäten. Gute Karten haben Sie, wenn Ihre ganz individuellen und ihre gemeinsamen Stressbewältigungs-Kompetenzen hoch sind!

Wenn Sie hier hohe Werte haben, ist der Bereich Stress keine Gefahr für Ihre Beziehung:

	trifft nicht zu	trifft voll zu
Probleme sind für mich Herausforderungen, die ich aktiv angehe.	0 %	100%
Ich kann nach Feierabend gut abschalten.	0 %	100%
Wenn ich unter starkem Stress stehe, weiß ich, dass mein Partner, meine Partnerin mich unterstützt, wo er/sie nur kann.	0 %	100%
Ich kann erkennen, wenn mein Partner, meine Partnerin unter Stressbelastungen leidet.	0 %	100%
Ich bin damit zufrieden, wie wir unsere häuslichen und familiären Aufgaben untereinander aufgeteilt haben.	0 %	100%
Wir haben schon einige Herausforderungen erfolgreich gemeinsam bewältigt.	0 %	100%

3. Zufriedenheit mit der Beziehung

Partnerschaften werden um so eher aufgelöst, je unzufriedener ein Partner mit der Beziehung ist, je geringer die hindernden Umstände und je attraktiver die Alternativen....

Wenn Sie hier hohe Werte haben, ist der Bereich Zufriedenheit keine Gefahr für Ihre Beziehung:

	trifft nicht zu	trifft voll zu
Ich bin glücklich mit meinem Partner/meiner Partnerin.	0 %	100%
Ich bin zufrieden mit unserem Sexualleben.	0 %	100%
Ich fühle mich bei meinem Partner geborgen.	0 %	100%
Wenn ich die Wahl hätte, würde ich mich wieder für diese Beziehung entscheiden.	0 %	100%

Dieser Fragebogen soll Ihnen Anregungen für die Beziehungsgestaltung geben. Er erhebt keinen Anspruch auf wissenschaftliche Gültigkeit oder therapeutische Wirksamkeit. Natürlich ersetzt der Bogen auch keine professionelle Partnerschaftsberatung!

Ich freue mich, wenn Sie den Bogen nutzen können, um Ihre Beziehung zu bereichern. Bitte verwenden Sie ihn nicht, um damit Geld zu verdienen.

Hat Ihnen der Beziehungs-Check gefallen? Haben Sie Anregungen? Lob? Kritik? Ich freue mich über Ihr Feedback:

Kontakt: Kerstin Hillbrink
Tel.: 05222/9830863
info@wiwola.de