

Fragebogen: Wie empfinden Sie Ihre Partnerschaft?

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen mit einer Bewertung wie bei Schulnoten: Sehr gut, gut, befriedigend, ausreichend, mangelhaft, oder ungenügend?
Kreuzen Sie die entsprechende Zahl von "1" bis "6" an.

Wie empfinden Sie Ihre Partnerschaft?	Bewertung: grüner Bereich	Bewertung: roter Bereich
Meine generelle Zufriedenheit mit dem, was ich der Partnerschaft gebe, ist ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Meine generelle Zufriedenheit mit dem, was ich in meiner Partnerschaft bekomme, ist ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Die Verteilung der gemeinsamen Pflichten ist ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Meine sexuelle Befriedigung in der Partnerschaft ist ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Die erotische Anziehungskraft meines Partners auf mich ist ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Das erotische Verlangen meines Partners nach mir ist ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Das Maß an Zärtlichkeit in unserer Partnerschaft ist ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Mein Gefühl von Vertrauen und Geborgenheit in der Partnerschaft ist ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Gespräch, Unterhaltung und gedanklicher Austausch in unserer Partnerschaft ist ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Die materiellen Bedingungen unsere Partnerschaft sind ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Die Art, wie mein Partner mich in Gesellschaft anderer behandelt, ist ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Die alltäglichen Aufmerksamkeiten meines Partners für mich sind ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Mein Gefühl der Gleichberechtigung in unserer Partnerschaft ist	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
in sexueller Hinsicht ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
in finanzieller Hinsicht ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
in Entscheidungen der Lebensführung (Haushalt, Urlaub, Freizeitplanung, Anschaffungen) ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
in Entscheidungen über die Kinder ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
in Entscheidungen über Lebensveränderungen (Umzug, Wohnort-, Jobwechsel) ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Die Möglichkeit, über Dinge zu reden, die <u>mir</u> wichtig sind, ist ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6

Die Möglichkeit, die mir mein Partner für Eigenständigkeit lässt, ist ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Wenn Sie Ihren Partner heute mit dem vergleichen, der er zu Beginn Ihrer Partnerschaft war. Wie schneidet er ab ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Die Zeit, die mein Partner für die Partnerschaft aufbringt, ist ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Die Zeit, die ich für unsere Partnerschaft aufbringe, ist ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Die Gemeinsamkeiten, auf denen unsere Partnerschaft basiert (z.B. Kinder, Berufe, Hobbies, politisches oder religiöses Engagement) sind ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Die Übereinstimmung in unseren Werten (Konsumorientierung, Moral, Erziehungsprinzipien) ist ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Die Übereinstimmung in unseren Visionen, Träumen (Berufliche Ziele, Karriere, Familienplanung, Eigenheim, Reisen, Abenteuer) ist ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Wie ist Ihre Bereitschaft, Ihrem Partner alles anzuvertrauen, was in Ihnen vorgeht (auch kritische Gedanken zur Partnerschaft) ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Wie schätzen Sie die Bereitschaft Ihres Partners ein, Ihnen alles anzuvertrauen, was in ihm vorgeht (auch kritische Gedanken zur Partnerschaft) ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Wie ist Ihre Bereitschaft mehr als bisher, in die Partnerschaft zu investieren ...	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Wenn Sie und Ihr Partner längere Zeit getrennt sind, kommt dann Sehnsucht hoch?	1 - 2 - 3	4 - 5 - 6
Anzahl der jeweiligen Kreuze im grünen und roten Bereich		

Bitte überprüfen Sie jetzt, wie viele Kreuze Sie im grünen und wie viele Sie im roten Bereich gemacht haben. Wie ist das Verhältnis zueinander? Überwiegt rot oder grün, oder ist es ausgeglichen?

Welches sind die Bereiche, die Sie am schlechtesten bewerten, wo sich also das größte Konfliktpotential oder auch Leidensdruck abzeichnet?

Notieren Sie hier spontane Eindrücke und Verbesserungsideen!