



---

# VORAB-TEST

---

## Erklärung

Dieser kurze Test vermittelt einen Eindruck vom Checkup bei mir. Ein solches Frageraster kann dazu dienen, einen oder mehrere Bereiche der Beziehungsgestaltung für einen Termin einzugrenzen. Es ersetzt nicht das persönliche Gespräch und stellt für sich weder eine Beratung dar, noch kann es eine solche ersetzen. Die Fragen sind von jeder und jedem allein zu beantworten. Es ist nur eine Antwort pro Frage möglich. Wählen Sie jeweils die Antwort, die am besten zutrifft.

1. Wie würden Sie die Balance zwischen gemeinsam verbrachter Zeit und Zeit für sich selbst beschreiben?

- A) Diese Balance hat sich bei uns ganz von selbst eingespielt.
- B) Freie Zeit verbringen wir immer gemeinsam.
- C) Ich würde gern mehr Zeit gemeinsam mit meinem Partner verbringen.
- D) Ich kann leider eher selten für mich sein.

2. Wie gehen Sie damit um, dass Ihr Partner anders ist als Sie selbst?

- A) Ich mag es eigentlich nicht, wenn mein Partner anders tickt als ich.
- B) Ich komme mir dabei abgelehnt vor.
- C) Finde ich gut. Zuviel Gleichheit fände ich langweilig.
- D) Mein Partner kann nicht so gut mit meiner Unterschiedlichkeit umgehen.

3. Was trifft auf Ihre gemeinsame Kommunikation am ehesten zu?

- A) Wir reden eher weniger. Andere Dinge lassen uns wenig Zeit (wie z.B. Fernsehen).
- B) Wir halten die Kommunikation gering, um Streit zu vermeiden.
- C) Wir sind ständig im intensiven gemeinsamen Austausch. Ob „Facetime“, Telefon oder Handy.
- D) Wenn wir Gelegenheit haben, nutzen wir sie - z.B. beim Frühstück oder am Wochenende.

4. Beachten Sie im Umgang miteinander Regeln wie Pünktlichkeit, Ehrlichkeit, Höflichkeit, Bitte/Danke etc.?

- A) Wir sind da sehr verschieden. Einem von uns ist das deutlich wichtiger als dem anderen.
- B) Klar, gerade in einer Beziehung finden wir das wichtig.
- C) Eher weniger. Die Nähe in einer Beziehung puffert das schon ab.
- D) Das ist eher etwas für Fremde oder ferne Bekannte.



5. Wie äußern Sie Ihre Wünsche und Bedürfnisse gegenüber dem anderen?

- A) Klar und offen und oft noch mit Begründung.
- B) Wünsche sind und bleiben halt Wünsche.
- C) Ich möchte eher, dass mein Partner meine Wünsche erspürt.
- D) Es ist nicht immer leicht, aber muss man halt sagen, was man möchte oder eben nicht.

6. Fehlende Entschuldigungen, nicht gegebene Antworten, ungestellte Fragen, ungeklärter Streit...

- A) ... spielen bei uns eher keine Rolle.
- B) ... spielen in unserer Beziehung eine große Rolle.
- C) ... versuchen wir nach Kräften auszuräumen.
- D) ... gibt es leider regelmäßig oder doch zumindest immer wieder.

7. Wie sieht Streit in der Beziehung aus?

- A) So heftig wie die Versöhnung danach.
- B) Versuchen wir, nicht auszutragen oder von vornherein zu vermeiden.
- C) Kommt halt vor. Dient aber immer irgendwie dem Miteinander...
- D) Ist oft sehr verletzend.

8. Welcher Satz über Sie selbst trifft auf Sie am besten zu?

- A) Ich kann gar nichts dafür.
- B) Ich bin ok. Du bist ok.
- C) Oft verachte ich mich selbst.
- D) Ich zweifle schon oft an mir.

9. Wie engagieren Sie sich für Ihre Beziehung?

- A) Regelmäßig und sichtbar, z.B. Blumen zum Valentinstag.
- B) Eine Beziehung soll die Partner tragen und nicht umgekehrt.
- C) Immer wieder neu, man muss die Liebe pflegen.
- D) Ich würde sagen: bei uns fällt das sehr ungleich aus.

10. Kleine Zärtlichkeiten, Lob und Anerkennung, nette Überraschungen...

- A) ... sind kleine Geschenke, die wir uns oft gegenseitig machen.
- B) ... gibt's dann doch eher im Film. Das Leben sieht anders aus.
- C) ... fallen zwischen mir und meinem Partner sehr einseitig aus
- D) ... sind schon wichtig, kommen in unserem Alltag aber leider zu kurz.