

Checkup der Beziehungsqualität

Wie steht es um Ihre Beziehung?

Hier ein paar Fragen anhand derer Sie einen Überblick erhalten wie es um Ihre Beziehung steht. Es ist gut sich selbst und die Beziehung immer wieder zu hinterfragen und neu den Standort zu bestimmen an dem man sich befindet. Diese Frage sollen Ihnen Hilfestellung bieten und zum nachdenken und evtl. handeln motivieren. Sollten Sie bei der Beantwortung der Fragen feststellen, dass Sie großen Nachhol- bzw. Aufholbedarf haben, dann scheuen Sie sich nicht davor Hilfe zu Rate zu ziehen. Oft kann jedoch auch schon das offene Gespräch mit Ihrem Partner Entspannung, Veränderung und neuen Schwung in Ihre Beziehung bringen. Natürlich können die hier aufgeführten Fragen keinen vollständigen Überblick über den Stand einer Beziehung geben. Die Absicht ist Sie zum nachdenken über die Qualität Ihrer Beziehung anzuregen. Leben Sie was Sie sich vorstellen und wünschen?

Der Einfachheit halber haben wir die Fragen in Bereiche unterteilt.

Kommunikation

- Wie sieht es mit der Kommunikation in Ihrer Beziehung aus? (z.B. Eher ruhig, eher laut, eher chaotisch, eher liebevoll, eher umsichtig, etc.)
- Können Sie in Ihrer Beziehung über alles reden oder gibt es Themen bei denen es eine Blockadehaltung auf einer Seite gibt? (z.B. Thema Geld, Schwiegereltern, Karriere, Hausarbeit, etc.)
- Können Sie Ihrem Partner und er Ihnen zuhören oder fallen Sie sich gegenseitig immer wieder ins Wort?
- Versuchen Sie die Anliegen Ihres Partners zu verstehen und die Welt aus seiner Sicht zu betrachten? (Stichwort Empathie (*griech.* = Mitfühlen) Mit Empathie bezeichnet man die Fähigkeit eines Menschen, sich in einen anderen Menschen hineinzusetzen, seine Gefühle zu teilen und sich damit über sein Verstehen und Handeln klar zu werden)
- Wie drücken Sie Gefühle innerhalb Ihrer Beziehung aus? (z.B. eher neutral, verletzend, beschuldigend, etc.)
- Haben Sie den Eindruck Probleme werden durch Ihre Art innerhalb der Beziehung zu kommunizieren gelöst oder eher "unter den Teppich" gekehrt?
- Gibt es bestimmte Kommunikations-Muster in die Sie immer wieder verfallen? (z.B. Gesprächshinderliche Muster wie Zynismus, herumschreien, manipulieren, etc.)
- Überlegen Sie sich welche "Botschaften" Sie ihrem Partner rüberbringen, wenn Sie miteinander reden (z.B. "Du bist schuld", "immer tust Du...", etc.)
- Streiten Sie häufig und gehen diese Streits regelmäßig "unter die Gürtellinie" und arten in Beschimpfungen und Beleidigungen aus?

Wichtigkeit der Beziehung

- Welchen Stellenwert messen Sie Ihrer Beziehung zu?
- Gibt es Dinge die Sie gerne an Ihrer Beziehung ändern würden?
- Machen Sie diese Dinge unzufrieden und erzeugen Spannungen zwischen Ihnen und Ihrem Partner? Nennen Sie diese Dinge beim Namen.
- Für wie wichtig erachten Sie es, ein Beziehung zu führen die "qualitativ" hochwertig ist?
- Was würden Sie dafür geben eine gute Beziehung zu führen?

Rollenverhalten

- Haben Sie das Gefühl, dass Sie und Ihr Partner gleichberechtigte Individuen innerhalb Ihrer Beziehung sind?
- Sind die Rollen innerhalb der Beziehung festgefahren oder werden diese sogar gegeneinander ausgespielt? (z.B. "Ich bin der Mann und habe das sagen")
- Sind durch die Art Rollen zu leben ungesunde Abhängigkeiten entstanden die Sie daran hindern sich frei zu fühlen?
- Würden Sie gerne bereits eingespielte Rollen verändern? Welche sind das und haben Sie mit Ihrem Partner darüber gesprochen?

Zur Beziehung selbst

- Wie wird mit Wünschen und Bedürfnissen innerhalb Ihrer Beziehung umgegangen? Habe Sie das Gefühl, dass Sie sich und Ihrem Partner die Möglichkeit geben Wünsche und Bedürfnisse zu äußern und zu leben? Kennen Sie die Wünsche und Bedürfnisse Ihres Partners? Gibt es eine offene Kommunikation und Kompromissbereitschaft zu diesem Thema?
- Fühlen Sie sich ernst genommen von Ihrem Partner und nehmen Sie Ihren Partner ernst?
- Welche Gemeinsamkeiten gibt es in Ihrer Beziehung? Was verbindet Sie? (z.B. Hobbies, Interessen, Überzeugungen, Werte, Glauben, etc.)
- Haben Sie in Ihrer Beziehung gemeinsame Ziele (Vision)?
- Was erwarten Sie von Ihrem Partner und weiß er das?
- Gibt es Bereich in Ihrer Beziehung die von außen negativ auf diese einwirken und wie gehen Sie damit um? (z.B. Arbeitslosigkeit, Schwiegereltern, Karriere, Freundeskreis, etc.)
- Können Sie sich auf Ihren Partner verlassen?
- Werden Entscheidungen gemeinsam besprochen und getroffen?
- Fühlen Sie sich bei Entscheidungen oft übergangen? Woran könnte das liegen und haben Sie mit Ihrem Partner darüber gesprochen?

Auftreten und Außenwirkung

- Weiß Ihr Umfeld, dass Sie einen Partner haben?
- Wie tritt Ihr Partner oder Sie in der Öffentlichkeit auf. Stehen Sie zueinander und zu Ihrer Beziehung? Sprechen Sie im Beisein Dritter abfällig über Schwächen Ihres Partners?
- Stellen Sie sich zu Ihrem Partner, wenn er von Dritten in der Öffentlichkeit angegriffen wird? Oder empfinden Sie eine gewisse Schadenfreude?
- Streiten Sie sich oft in der Öffentlichkeit?