

**Paar-Fragebogen** (Zufriedenheitsgrad in % - von 100% Maximum bis 0% Minimum)

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>1. Miteinander reden</b> | % |
|-----------------------------|---|

**Vorbereitungsfragen:** Wie gut können wir miteinander reden? Wie oft finden wir noch Zeit für ein gutes Gespräch? Wie laufen unsere Diskussionen ab? Wer dominiert die Kommunikation?

**Testfrage:** Wie zufrieden bin ich mit unserer Gesprächskultur?

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>2. Gemeinsame Zukunftspläne</b> | % |
|------------------------------------|---|

**Vorbereitungsfragen:** Was für Projekte oder Pläne haben wir gemeinsam? Wie stark fühle ich mich in wichtige Entscheidungen meines Partners mit einbezogen? Wie stelle ich mir die gemeinsame Zukunft in fünf bis zehn Jahren vor?

**Testfrage:** Wie zufrieden fühle ich mich in unserer Beziehung, wenn ich mir die Zukunft vorstelle?

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| <b>3. Zeit haben füreinander</b> | % |
|----------------------------------|---|

**Vorbereitungsfragen:** Wieviel Zeit haben wir füreinander? Sind wir zu viel zusammen? Oder zu wenig? Bei welchen Gelegenheiten sind wir zusammen? Wann und wo wäre ich gerne mit meinem Partner vermehrt zusammen? Was würde ich lieber allein unternehmen?

**Testfrage:** Wie zufrieden bin ich mit unserem «Zeit-Haben füreinander»?

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>4. Geborgenheit</b> | % |
|------------------------|---|

**Vorbereitungsfragen:** Wie erlebe ich Nähe und Geborgenheit in unserer Beziehung? Was gebe ich meinem Partner an Geborgenheit? Was bekomme ich von ihm? Was fehlt mir?

**Testfrage:** Wie zufrieden bin ich mit der Geborgenheit in unserer Partnerschaft?

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| <b>5. Umgang mit Konflikten</b> | % |
|---------------------------------|---|

**Vorbereitungsfragen:** Wie gut können wir mit Konflikten umgehen? Was sprechen wir an? Was kehren wir unter den Teppich? Wie verhalten wir uns, wenn die Fetzen mal fliegen? Wie gut gelingt es uns, uns wieder zu versöhnen?

**Testfrage:** Wie zufrieden bin ich mit unserem Umgang mit Konflikten?

|                      |   |
|----------------------|---|
| <b>6. Sexualität</b> | % |
|----------------------|---|

**Vorbereitungsfragen:** Was gefällt mir an unserem Sexualleben? Was stört mich? Welche Wünsche wage ich nicht zu äußern?

**Testfrage:** Wie zufrieden bin ich mit unserem Sexualleben?

|                  |   |
|------------------|---|
| <b>7. Wohnen</b> | % |
|------------------|---|

**Vorbereitungsfragen:** Was gefällt mir an der heutigen Wohnsituation? Was ist nicht optimal? Was möchte ich oder sollte ich verändern?

**Testfrage:** Wie zufrieden bin ich mit unserem Wohnen?

|                    |   |
|--------------------|---|
| <b>8. Finanzen</b> | % |
|--------------------|---|

**Vorbereitungsfragen:** Wie beurteile ich unsere finanzielle Situation (Einkünfte, Ausgaben, Vermögen, Schulden usw.)? Wie gehen wir mit Geld um? Wie verhält sich mein Partner in finanziellen Dingen?

**Testfrage:** Wie zufrieden bin ich mit der finanziellen Situation in unserer Beziehung?

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>9. Freizeit-Aktivitäten</b> | % |
|--------------------------------|---|

**Vorbereitungsfragen:** Wieviel Freizeit haben wir? Wieviel davon verbringen wir gemeinsam? Wie gestalten wir diese Zeit? Was gefällt mir daran? Was vermisse ich?

**Testfrage:** Wie zufrieden bin ich mit unserer Freizeit-Gestaltung?

|                   |   |
|-------------------|---|
| <b>10. Arbeit</b> | % |
|-------------------|---|

**Vorbereitungsfragen:** Wie wirkt sich die eigene Arbeit oder die des Partners auf unsere Beziehung aus? Weiches sind positive Faktoren? Welche wirken sich negativ aus?

**Testfrage:** Wie zufrieden bin ich mit der Arbeitssituation und ihren Auswirkungen auf die Beziehung?

|  |   |
|--|---|
| <b>11. «Rollen»</b>  | % |
| <p><b>Vorbereitungsfragen:</b> Welche «Rollen» (z.B. «Mutter», «Vater», «Ernährer/-in», «Hausfrau/-mann» usw.) übernehme ich in unserer Beziehung? In welche Rollen fühle ich mich durch meinen Partner gedrängt?</p> <p><b>Testfrage:</b> Wie zufrieden bin ich mit den «Rollen», die ich in der Beziehung inne habe?</p>                           |   |
| <b>12. Kinder</b>  | % |
| <p><b>Vorbereitungsfragen:</b> Welche Bedeutung haben (unsere) Kinder in unserer Beziehung? Was geben (unsere) Kinder unserer Beziehung? Wo belasten sie unsere Partnerschaft?</p> <p><b>Testfrage:</b> Wie zufrieden bin ich mit unserer heutigen Situation?</p>  |   |
| <b>13. Eltern/ Geschwister</b>   | % |
| <p><b>Vorbereitungsfragen:</b> Welchen Stellenwert haben meine Eltern oder die meines Partners? Welchen Einfluß haben Geschwister auf unsere Beziehung? Wo empfinde ich die Eltern/Geschwister als Bereicherung für die Partnerschaft? Wo als Last?</p> <p><b>Testfrage:</b> Wie zufrieden bin ich mit den Einwirkungen der Eltern/ Geschwister?</p> |   |
| <b>14. Freunde</b>   | % |
| <p><b>Vorbereitungsfragen:</b> Wen zähle ich zu unseren Freunden? Welche Qualität haben diese Freunde? Wodurch bereichern sie unsere Beziehung? Wodurch belasten sie unsere Partnerschaft?</p> <p><b>Testfrage:</b> Wie zufrieden bin ich mit unseren Freunden und deren Einfluß auf unsere Partnerschaft?</p>                                       |   |
| <b>15. Tiere</b>   | % |
| <p><b>Vorbereitungsfragen:</b> Welchen Stellenwert haben Tiere für mich? Für meinen Partner? Wie wird unsere Beziehung durch unser Tier (unsere Tiere) beeinflusst?</p> <p><b>Testfrage:</b> Wie zufrieden bin ich mit dem Aspekt «Tier(e)»?</p>   |   |
| <b>16. Ethische Werte</b>  | % |
| <p><b>Vorbereitungsfragen:</b> Welche ethischen Werte (z.B. Ehrlichkeit, Treue, religiöse Werte usw.) sind mir wichtig? Welche leben wir in unserer Beziehung? Welche weniger oder gar nicht?</p> <p><b>Testfrage:</b> Wie zufrieden bin ich mit unserer ethischen Haltung im Alltag?</p>  |   |
| <b>17. Individueller Freiraum</b>  | % |
| <p><b>Vorbereitungsfragen:</b> Welchen Freiraum brauche ich für mich? Welchen Freiraum braucht mein Partner? Wieviel Freiraum lassen wir einander? Wo engen wir uns ein?</p> <p><b>Testfrage:</b> Wie zufrieden bin ich mit den Freiräumen in unserer Beziehung?</p>   |   |
| <b>18. Vertrauen</b>   | % |
| <p><b>Vorbereitungsfragen:</b> Wie groß ist das gegenseitige Vertrauen? In welchen Bereichen bin ich sicher, meinem Partner vertrauen zu können? Wo setze ich Fragezeichen?</p> <p><b>Testfrage:</b> Wie zufrieden bin ich mit unserem gegenseitigen Vertrauensverhältnis?</p>   |   |
| <b>19. Gesundheit</b>  | % |
| <p><b>Vorbereitungsfragen:</b> Wie gesund leben wir? Was tun wir für unsere körperliche Gesundheit (Sport, Ernährung, Schlaf)? Wie halten wir uns geistig fit (Kultur, Weiterbildung)?</p> <p><b>Testfrage:</b> Wie zufrieden bin ich mit unserer körperlichen und geistigen Gesundheit?</p>   |   |
| <b>20. Äußere Erscheinung/ Auftreten</b>   | % |
| <p><b>Vorbereitungsfragen:</b> Was gefällt mir am Auftreten, am äußeren Erscheinungsbild (Kleider, Körpergewicht, Haare, Körperpflege usw.) meines Partners? Was stört mich?</p> <p><b>Testfrage:</b> Wie zufrieden bin ich mit dem äußeren Erscheinungsbild meines Partners?</p>  |   |