

BEZIEHUNGS-FRAGEBOGEN

Beantworte diese Fragen zu deiner aktuellen Beziehung oder zu deiner letzte Beziehung.

1. Selbst wenn meine Beziehung sehr unglücklich ist, bleibe ich darin, weil ich den Gedanken allein zu sein hasse.
 ja nein
2. Ich würde viel lieber Zeit mit meinem Partner in Gesellschaft anderer Menschen verbringen, als nur mit uns beiden zusammen zu sein.
 ja nein
3. Ich sage oft etwas von dem ich glaube, dass mein Partner es hören möchte oder verhalte mich so, wie ich glaube, dass mein Partner es möchte, weil wenn ich sagen oder tun würde, was ich wirklich wollte, würde mein Partner mich verlassen.
 ja nein
4. Wenn ich unglücklich bin, benutze ich Folgendes, um mich besser zu fühlen, meinen Partner zu meiden oder meinen Partner zu irritieren:
 - **Alkohol trinken**
 ja nein
 - **Essen**
 ja nein
 - ◆ **Drogen nehmen**
 ja nein
 - **Geld ausgeben**
 ja nein
 - **Lesen**
 ja nein
 - **meinen Partner anschweigen**
 ja nein
 - **arbeiten**
 ja nein
 - **Rauchen**
 ja nein
 - **Fernsehen**
 ja nein
 - **wütend werden**
 ja nein
 - **Glücksspiel**
 ja nein
 - **eine Affäre haben**
 ja nein
 - **anderes zwanghaftes Verhalten**
 ja nein
 - **Internet oder elektronische Geräte nutzen**
 ja nein
5. Ich glaube, dass Paare, die sich wirklich lieben, immer für einander da sind und sich in jeder Situation wirklich auf einander verlassen können, egal was passiert.

ja

nein

6. Es fällt mir schwer, meinen Partner um etwas zu bitten, was ich brauche oder will.

ja

nein

7. Wir als Paar finden es schwer, andere um etwas zu bitten, was wir brauchen.

ja

nein

8. Wenn mein Sexleben klappt, habe ich echte Intimität mit meinem Partner.

ja

nein

9. Wenn etwas mit unserer Beziehung nicht stimmt, muss ich alles in meiner Macht Stehende tun, um das Problem zu beheben, auch wenn mein Partner nicht helfen möchte oder nicht der Meinung ist, dass es etwas zu reparieren gibt.

ja

nein

10. Es ist sehr wichtig, dass mein Partner und ich die gleichen Dinge und die gleichen Aktivitäten mögen.

ja

nein

11. Wenn mein Partner nicht einer Meinung mit mir ist, versuche ich, die Meinung meines Partners zu ändern, egal wie lange es dauert. Es ist mir wichtig, dass wir uns in fast allem einig sind.

ja

nein

12. Ich sage Einladungen zu gesellschaftlichen Ereignissen ab, weil ich nicht das Gefühl habe, dass wir (oder mein Partner) sich sozial angemessen verhalten.

ja

nein

13. Wir streiten um lächerliche Kleinigkeiten und tun so, als ob die wirklich großen Probleme nicht existieren.

ja

nein

14. Im Konfliktfall werde ich entweder ruhig und streite gar nicht oder ich mache das Gegenteil und schreie und brülle.

ja

nein

15. Wenn mein Partner nur sein Verhalten ändern würde, könnten wir eine großartige Beziehung haben.

ja

nein

16. Ich empfinde uns als Eltern als sehr unfähig und habe Angst darum, wie sich unsere Kinder entwickeln werden.

ja

nein

17. Ich wäre entsetzt, wenn jemand anderes wüsste, wie wir als Paar wirklich sind.

ja

nein

18. Wir lachen nicht mehr und haben keinen Spaß mehr miteinander.

ja

nein

19. Wir wiederholen viele der ungesunden, unglücklichen Verhaltensweisen aus unseren Herkunftsfamilien.

ja

nein

Wenn du eine der obigen Fragen mit JA beantwortet hast, kann dieses Arbeitsbuch dir helfen, dass deine Beziehung glücklicher und erfüllter wird. Wenn du zwei oder mehr der Fragen mit JA beantwortet hast, braucht deine Beziehung Hilfe. Durch die 12 Schritte-Arbeit für deine Beziehung können du und dein Partner die Werkzeuge und Fähigkeiten erlernen, um jedes Problem das sich euch stellt zu lösen, und ein glückliches, fröhliches Leben zu führen.

Übersetzt aus: Relationship Renewal – Step up to Intimacy, 1. RCA Ausgabe, Juni 2017, alle Rechte vorbehalten