

Praxis Obermann – interaktiver Beziehungstest für eine gelungene Partnerschaft (Für Paare mit Kindern)

Die ersten Schmetterlinge lassen Verliebte über vieles hinwegsehen, idealisieren und träumen. Früher oder später kommt er jedoch, der Alltag und mit ihm die ersten Zweifel, Konflikte, Missverständnisse. Sind wir zusammen ein gutes Paar und sind Differenzen zu überwinden, oder sind die Unterschiede so groß, dass sie unüberbrückbar sind?

Manchmal geraten Paare in Krisen, weil Alltag und Tristesse sich in die Beziehung geschlichen haben. Einer oder Beide suchen vielleicht Abwechslung in einer Außenbeziehung und sind nun nicht sicher, was sie eigentlich wollen und ob der Partner/ die Partnerin wirklich noch richtig ist.

In einer Studie des Leibniz Institutes für Sozialwissenschaften wurden Beziehungskompetenzen und Beziehungsmuster erforscht. Dabei konnten Kategorien herausgearbeitet werden, die in den stabilen (Langzeit-) Ehen nahezu identisch zu beobachten waren und somit für die Ermittlung der Beziehungsqualität für Paare und Paartherapeuten von großem Wert sein können.

Ich habe Ihnen in Anlehnung der Ergebnisse dieser Studie und meinen eigenen Erfahrungen als Paartherapeutin eine Checkliste zusammengetragen, die Ihnen als eine Orientierung über den Stand ihrer Paarbeziehung dienen kann, Ihnen aber auch helfen kann, in kritischen Phasen Verbindendes zu erkennen.

Und so geht's:

Der Praxis Obermann - Beziehungstest beinhaltet insgesamt 12 Kategorien mit jeweils 5 Fragen zu allen relevanten Lebensbereichen. Bitte beantworten Sie die jeweilige Frage nach dem Schema:

1	2	3	4
Trifft nicht zu	Trifft eher nicht zu	Trifft eher zu	Trifft zu

Sie können den Beziehungstest nutzen, um ihn gemeinsam durchzugehen, oder Sie bearbeiten ihn getrennt und gehen hinterher mit ihrem Partner über die Ergebnisse in den Austausch miteinander.

Gerne können Sie die Checkliste auch nutzen, um im Vorfeld Anliegen für eine Paarberatung, Paartherapie zu erarbeiten.

Viel Spaß beim Entdecken!
Luciana Obermann

Praxis Obermann – Paartherapie Kiel
Luciana Obermann
Ringstrasse 46a
24103 Kiel

Telefon: 0431 69666514
Fax: 0431 69666516
Internet: www.praxis-obermann.de
E-Mail: info@praxis-obermann.de

I. Akzeptanz

Wir begegnen uns mit Achtung und Verständnis

Wir können die Schwächen des Anderen hinnehmen

Wir schätzen uns, auch wenn wir mal anderer Meinung sind

Wir zeigen Interesse an den Problemen und Sorgen des Partners und hören uns interessiert zu.

Es fällt uns leicht uns Fehler zu verzeihen.

II. Vertrauen

Unsere Beziehung basiert auf Vertrauen. Wir halten uns gegenseitig für vertrauenswürdig.

Wir sind ehrlich miteinander und verzichten möglichst auf Geheimnisse

Wir können uns aufeinander verlassen.

Wir können uns unsere Wünsche und Sehnsüchte offenbaren.

Wir verhalten uns loyal miteinander.

III. Nähe

Uns verbinden gemeinsame Lebens- und Liebesthemen.

Wir fühlen uns in Freundschaft verbunden

Wir tauschen uns regelmäßig über Erlebnisse, Herausforderungen und Probleme aus.

Wir fühlen uns verbunden und gehen miteinander in Resonanz (Mitleid, Freude etc.)

Wir suchen regelmäßig Nähe und Intimität zueinander.

1
Trifft nicht zu
2
Trifft eher nicht zu
3
Trifft eher zu
4
Trifft zu

IV. Konfliktlösung/ Streitkultur

Wir können unterschiedliche Ideen und Interessen miteinander besprechen

Wir können auch im Konflikt respektvoll und humorvoll miteinander umgehen

Wir kommen in Konflikten zu gemeinsamen Ergebnissen, Lösungen und Ideen

Wir finden in Konflikten tragfähige Kompromisse, auch wenn wir uns nicht einigen können.

Wir begegnen den Schwächen des Anderen und unseren Unterschieden mit Großzügigkeit und Humor.

V. Gemeinsamkeit

Wir nehmen uns regelmäßig Zeit füreinander.

Wir teilen gemeinsame Interessen und Hobbys und tauschen uns darüber aus.

Wir haben einen gemeinsamen Freundeskreis.

Wir durchbrechen manchmal den Alltag und unternehmen gemeinsam etwas Besonderes.

Wir haben eine gemeinsame Vision und/ oder verfolgen ein gemeinsames Ziel.

VI. Unterstützung

Wir gehen gemeinsam durch „dick und dünn“.

Wir unterstützen uns bei Problemen und Herausforderungen gegenseitig.

Wir sind fürsorglich miteinander und helfen uns freiwillig.

Wir fordern Gegenseitig Unterstützung ein, wenn wir sie benötigen.

Wir erwarten bei Unterstützung keine Gegenleistung vom Anderen

1
Trifft nicht zu
2
Trifft eher nicht zu
3
Trifft eher zu
4
Trifft zu

VII. Freiraum

Wir können uns auch innerhalb der Beziehung in unserer Persönlichkeit weiterentwickeln.

Wir können uns der Entwicklung des Anderen öffnen und diese unterstützen.

Wir lassen uns gegenseitig Freiräume.

Wir haben individuelle Interessen und Hobbys.

Wir haben jeweils auch eigene soziale Kontakte und Freunde.

VIII. Treue

Wir haben ähnliche Vorstellung von Treue, sexuell wie emotional

Wir vertrauen einander

Wir sprechen darüber, wie unsere Vorstellungen zu Treue sich innerhalb der Beziehung entwickelt und vielleicht auch verändert haben

Wir lassen uns gegenseitig spüren, dass wir unsere Beziehung schützen und erhalten wollen.

Wir können Anregungen und Impulse von außen zulassen, ohne sofort die Beziehung in Frage zu stellen. (Flirts, Pornografie)

IX. Finanzen

Wir beide tragen gleichviel Verantwortung für unsere Finanzen.

Wir haben ähnliche Vorstellungen von der Bedeutung von Geld und Besitz.

Wir sind uns über größere Anschaffungen einig und sprechen uns ab.

Wir vertrauen uns gegenseitig in Bezug auf den Umgang mit Geld.

Wir sind transparent in Bezug auf die eigenen Finanzen.

1 Trifft nicht zu
2 Trifft eher nicht zu
3 Trifft eher zu
4 Trifft zu

X. Normen & Werte

Wir haben gemeinsame Wertevorstellungen

Wir teilen wesentliche Überzeugungen

Wir haben gemeinsame Regeln, die sinnvoll und verbindlich sind.

Wir sind uns über die Wichtigkeit und Bedeutung von Ereignissen einig

Wir sprechen darüber, wenn wir unseren Wertevorstellungen nicht gerecht werden können

XI. Verantwortung

Wir nehmen uns beide gleich viel Zeit für unsere Kinder.

Wir übernehmen gleichermaßen Verantwortung für unsere Kinder und teilen die Aufgaben gerecht.

Wir sind uns über die Kindererziehung einig.

Uns ist der Kontakt zu Familie, Kindern und Enkelkindern gleich wichtig.

Wir unterstützen uns gegenseitig beim Beziehungsaufbau zu Kindern und Familie, auch wenn wir Dinge anders machen würden.

XII. Sexualität

Wir empfinden unser Sexualeben als erfüllend.

Wir sind zufrieden mit der Häufigkeit sexueller Kontakte.

Wir stimmen über Vorlieben für bestimmte sexuelle Praktiken überein.

Wir tauschen uns über die Entwicklung und Veränderung sexueller Vorlieben und Fantasien aus.

Wir sind auch außerhalb sexueller Kontakte zärtlich zueinander.

1
Trifft nicht zu
2
Trifft eher nicht zu
3
Trifft eher zu
4
Trifft zu

Dieser Test ist in Anlehnung an die folgende Publikation entstanden:

Schneewind, K. A., Wunderer, E., & Erkelenz, M. (2004). Beziehungskompetenzen und Beziehungsmuster in stabilen (Langzeit-) Ehen: ausgewählte Ergebnisse des Münchner DFG-Projekts "Was hält Ehen zusammen?". Zeitschrift für Familienforschung

Praxis Obermann – Paartherapie Kiel
Luciana Obermann
Ringstrasse 46a
24103 Kiel

Telefon: 0431 69666514
Fax: 0431 69666516
Internet: www.praxis-obermann.de
E-Mail: info@praxis-obermann.de