

Klarheit in nur

5 Minuten
mit dem

Beziehungsfragebogen

Hallo und Guten Tag!

Darf ich mich kurz vorstellen?



Mein Name ist Andreas Frenzel. Ich coache Paare und solche, die es bleiben wollen. Mehr über mich finden Sie unter:

<http://www.naturheilpraxis-frenzel.de>

Der nachfolgende Fragebogen für Ihre Beziehung soll Ihnen helfen, mögliche Schwachpunkte einmal abzuklopfen.

Hier dürfen Sie mal Ihren Partner, mal Ihre Beziehung insgesamt oder auch sich selbst bewerten. Seien Sie dabei nicht zimperlich und nehmen Sie die erste Note, die Ihnen in den Sinn kommt.

Die Note 1 steht dabei für: „bestens, alles im grünen Bereich“. Wie in der Schule können Sie dann bis zu einer 6 vergeben. Die 6 steht dabei für „nicht vorhanden“.

Am besten drucken Sie den gesamten Fragebogen aus und tragen die Lösung direkt unten in das Diagramm ein. Verbinden Sie anschließend alle Punkte mit einer Linie.

Sie können Ihre Beziehung mit einem Wagenrad vergleichen. Jede Speiche, die nicht voll entwickelt ist, stört den Rundlauf des Rades. Und die Gefahr ist groß, dass auch andere Bereiche in Mitleidenschaft gezogen werden.

Nutzen Sie dieses Diagramm zu einem Gespräch mit Ihrem Partner (füllen Sie es beide unabhängig voneinander aus).

Sie können dieses Lösungsdiagramm auch hervorragend als Gesprächsgrundlage für eine Paarberatung nutzen. Bringen Sie es einfach mit.

Füllen Sie das Diagramm im Abstand von ca. sechs Monaten erneut aus und sehen Sie, was sich in der Zwischenzeit verändert hat.

Weitere Informationen finden Sie unter:

<http://www.naturheilpraxis-frenzel.de/eheberatung-paartherapie.html>

Und nun geht es los:

1. Erfüllung Ihrer **Bedürfnisse**

Jeder Mensch hat Bedürfnisse. Auch wenn Ihr Partner nicht verpflichtet ist, die Ihrigen zu erfüllen, so wird er es doch normalerweise gerne und aus Liebe tun, sofern es seine Grenzen nicht überschreitet.

Geben Sie Ihrem Partner eine Note dafür, wie sehr er auf Ihre Bedürfnisse eingeht.

2. **Aufmerksamkeit/ Anerkennung**

Zu den Grundbedürfnissen jedes Menschen gehören Aufmerksamkeit und Anerkennung.

Bekommen Sie genügend Aufmerksamkeit/ Anerkennung? Bewerten Sie jetzt.

3. Frauen lieben das Gespräch. Männer ziehen sich lieber zurück. Ein Klischee? In vielen Beziehungen stimmt das so. Manchmal ist es eher umgekehrt.

Mit welcher Note würden Sie die **Kommunikation** in Ihrer Beziehung belegen? Finden Gespräche statt? Können Sie offen miteinander sprechen? Können Sie über alle Themen sprechen? Kommt es häufig zu Missverständnissen?

4. Wie **offen** ist Ihr Partner?

Haben Sie den Eindruck, dass er Ihnen alles mitteilt, was ihn bewegt? Oder haben Sie eher das Gefühl, dass immer wieder etwas zurück gehalten wird? Geben Sie Ihre Note möglichst spontan.

5. **Ziele**

Der Mensch bewegt sich immer auf einen Punkt zu. Wenn wir bewusst wählen, in welche Richtung wir uns bewegen möchten, können wir unser Schicksal mit beeinflussen. Lassen wir uns einfach treiben, werden wir von den Umständen gelenkt. Wenn wir uns gemeinsam für ein Ziel einsetzen, verdreifachen wir unsere Kraft. Geht jeder nur seinen eigenen Interessen nach, verzetteln wir uns.

Es ist gut, sich in die Augen zu sehen. Doch es ist auch wichtig, gemeinsam in die gleiche Richtung zu schauen.

Welche Note geben Sie Ihrer gemeinsamen Ausrichtung?

6. Gemeinsame **Zeit**

Vielleicht sind Sie beide berufstätig, vielleicht haben Sie Kinder, möglicherweise gibt

es da auch noch zeitintensive Hobbys!?
Verbringen Sie genügend Zeit miteinander? Benoten Sie jetzt.

7. Glauben Sie an **Gott**?

Eine heiß diskutierte Frage. Vielleicht nennen Sie „es“ ja auch nicht Gott. Hat Spiritualität einen Platz in Ihrer Beziehung? Wenn dieses Thema für Sie beide sehr wichtig ist, geben Sie eine 1. Wenn es keinen Platz in Ihrem Leben hat, lautet die Antwort: 6.

8. Wie groß ist die **Eifersucht** bei Ihrem Partner?

Ist Eifersucht ein Thema bei Ihrem Partner? Entscheidend ist nicht nur, ob Eifersucht vorhanden ist, sondern vor allem auch der Umgang damit. Fühlen Sie sich kontrolliert? Könnte die Eifersucht vielleicht berechtigt sein? Werden Ihnen Szenen gemacht? Treffen Sie jetzt Ihre Entscheidung.

9. **Schwiegereltern**

können eine große Bereicherung für die Familie darstellen – oder großen Unfrieden bringen. Welche Note würden Sie dem Verhältnis zwischen Ihren Eltern und ihrem Partner geben?

10. **Eltern**

Natürlich geht es nicht nur um den Umgang mit den Eltern. Insbesondere das Verhältnis zu den eigenen Eltern kann sich deutlich auf Ihre Beziehung auswirken. Wie bewerten Sie das Verhältnis Ihres Partners zu seinen/ ihren Eltern?

11. **Sex** ist ein natürliches Bedürfnis in einer Beziehung.

Gibt es zuviel oder zuwenig? Können Sie Ihre Wünsche ausleben? Kann der Partner es mit Ihnen? Welche Note geben Sie Ihrem Sexualleben?

12. Wie hoch bewerten Sie den **Gesundheitszustand** Ihres Partners?

Eine angeschlagene Gesundheit kann auf nicht gelöste Beziehungsschwierigkeiten hindeuten.

13. **Erscheinungsbild**

Achtet Ihr Partner auf sich? Ist er sauber und gut gekleidet? Oder neigt er eher zur Vernachlässigung der Hygiene und des äußeren Erscheinungsbildes? Sie geben die Note: ...

14. **Mann und Frau** ergänzen sich gegenseitig.

Wie weit lebt Ihr Partner seine Männlichkeit beziehungsweise Fraulichkeit aus? Viele Frauen trauen sich nicht, Ihre Weiblichkeit wirklich zu leben und viele Männer leben nicht ihren männlichen Part. Welche Note geben Sie Ihrem Partner?

15. **Beruf/ Finanzen**

Finden Sie berufliche Erfüllung? Sind Ihre Finanzen im Lot? Finanzielle Knappheit kann eine Beziehung in die Krise führen. Der Workoholic ist genauso beziehungsfeindlich, wie das Gefühl, sich nicht entfalten zu können. Stimmt die Beziehung, so stimmt im allgemeinen auch die finanzielle Situation. Welche Note vergeben Sie hier?

16. Sind Sie sich einig bei der Erziehung Ihrer **Kinder**?

Kinder führen oft zu Streits, da jeder der Erziehungsberechtigten unterschiedliche Vorstellungen aus seinem Elternhaus mitbringt. Sind Sie sich einig oder gibt es öfter Auseinandersetzungen „wegen der Kinder“? Welche Note würden Sie geben?

Haben Sie alles ausgefüllt? Verbinden Sie die einzelnen Punkte miteinander und Sie können sofort erkennen, wo Ihr persönliches Beziehungsrad nicht rund läuft.

Brauchen Sie Hilfe?

Schauen Sie unter:

<http://www.naturheilpraxis-frenzel.de/eheberatung-paartherapie.html>

Viel Spaß wünscht Ihnen



