

## Standortbestimmung für deine Paarbeziehung

Die folgende Standortbestimmung enthält acht verschiedene Bereiche, die in deinem Zusammenleben mit deinem/deiner Partner:in eine Rolle spielen (könnten). Darüber hinaus gibt es natürlich noch viele weitere Bereiche, die in einer Beziehung wichtig sind. Lies dir die jeweilige Erklärung zu den einzelnen Bereichen durch, schätze dann deine Zufriedenheit ein und mache dir weitere Notizen (indem du z.B. die Fragen aus der Erklärung beantwortest). Es geht um eure momentane Situation – um die Standortbestimmung deiner Paarbeziehung.

### 1. Gemeinsame und eigene Lebensbereiche

Paare unterscheiden sich darin, wie sie in ihrer Partnerschaft gemeinsame und eigene Lebensbereiche zulassen. Habt ihr hauptsächlich gemeinsame Interessen, Freizeitaktivitäten, Erlebnisse, andere Beziehungen und Erfahrungen? Oder sehr unterschiedliche? Seid ihr eher ein Paar, das alles miteinander teilt? Oder habt ihr viele eigene Bereiche, an denen der/die andere nicht/kaum teilhat?

Mit der Situation, wie wir unsere Lebensbereiche aufteilen, bin ich momentan...



sehr unzufrieden



eher unzufrieden



neutral



eher zufrieden



sehr zufrieden

Meine Ergänzungen und Anmerkungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 2. Herkunftsfamilien

Die jeweiligen Herkunftsfamilien spielen in einer Partnerschaft immer auch eine Rolle. Bei manchen Paaren haben diese einen großen, bei manchen einen kleinen oder kaum einen Einfluss auf die Beziehung. Wie stark lasst ihr euch von eurer Herkunftsfamilie beeinflussen? Wie frei seid ihr von ihr (äußerlich und innerlich)? Würdest du gerne etwas an der jetzigen Situation ändern?

Mit dem Einfluss unserer Herkunftsfamilien bin ich momentan...



sehr unzufrieden



eher unzufrieden



neutral



eher zufrieden



sehr zufrieden

Meine Ergänzungen und Anmerkungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 3. Kommunikation

Kommunikation ist ein bedeutender Baustein einer Beziehung. Manche Paare tauschen sich viel im Alltag aus, manche nehmen sich besondere Zeiten dafür, bei manchen kommt die Kommunikation oft zu kurz. Alltägliche Erlebnisse, Sorgen, Gefühle und anderes sind Dinge, die mal mehr, mal weniger besprochen werden. Wie geht es dir damit? Ist dir Kommunikation wichtig? Wer von euch beiden ist eher bereit, zu kommunizieren? Was wünschst du dir in diesem Bereich?

Mit der Situation, wie wir momentan miteinander kommunizieren, bin ich...



sehr unzufrieden



eher unzufrieden



neutral



eher zufrieden



sehr zufrieden

Meine Ergänzungen und Anmerkungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### 4. Rollenaufteilung

Wenn zwei Partner:innen zusammenleben, stellt sich in der Regel auch die Frage, wer in welchem Ausmaß für Beruf, Haushalt und - falls vorhanden - für die Kinder zuständig ist. So gibt es Paare, die eine traditionelle Rollenaufteilung haben, in der die Frau für Haushalt und Kinder, der Mann für den Beruf verantwortlich ist. Andere Paare teilen sich die Aufgaben in Beruf, Haushalt und bei der Kindererziehung, bei wieder anderen übernimmt vorwiegend der Mann den häuslichen Bereich. Im Verlauf eines längeren Zusammenlebens können sich die Erfordernisse und Bedürfnisse auch immer wieder verändern. Wie habt ihr eure Rollen aufgeteilt? Sorgt die Rollenaufteilung für viele Diskussionen oder seid ihr euch einig? Wie handelt ihr die Rollen aus? Sprecht ihr überhaupt darüber?

Mit der Situation, wie wir die Rollen in unserer Beziehung/Familie aufteilen, bin ich...



sehr unzufrieden



eher unzufrieden



neutral



eher zufrieden



sehr zufrieden

Meine Ergänzungen und Anmerkungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### 5. Persönliche Entwicklung

Wenn Menschen in einer Partnerschaft zusammenleben, beeinflussen sie sich in der Regel gegenseitig in ihrer persönlichen Entwicklung. Manchmal fühlt man sich durch den/die Partner:in eher gefördert, manchmal fühlt man sich eher blockiert. Wie sieht das bei euch aus? Würdest du zum jetzigen Zeitpunkt sagen, dass dich dein:e Partner:in in deiner persönlichen Entwicklung eher fördert oder eher blockiert? Kannst du dich in eurer Paarbeziehung so entwickeln, wie du es dir wünschst?

Mit der Situation, wie ich mich in unserer Beziehung persönlich entwickeln kann, bin ich...



sehr unzufrieden



eher unzufrieden



neutral



eher zufrieden



sehr zufrieden

Meine Ergänzungen und Anmerkungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

### 6. Sexualeben/Erotik

Sexualität und Erotik können einen unterschiedlichen Stellenwert für die Partner:innen haben. Wie wichtig ist dir dieser Bereich? Wo siehst du Probleme? Könnt ihr gut darüber reden? Ist dir die Häufigkeit von Sex wichtig? Wie stark bewunderst du momentan dein:e Partner:in? Wie erotisch findest du sie/ihn? Fühlst du dich von deinem/deiner Partner:in beachtet? Wie steht es um eure erotische Anziehung?

Mit der Situation, wie unser derzeitiges Sexualeben und Erotik aussieht, bin ich...



sehr unzufrieden



eher unzufrieden



neutral



eher zufrieden



sehr zufrieden

Meine Ergänzungen und Anmerkungen:

.....

.....

.....

.....

.....

## 7. Zärtlichkeit

Auch dem Austausch von Zärtlichkeiten können Paare in ihrem Zusammenleben einen unterschiedlichen Stellenwert beimessen. Mit Zärtlichkeit ist eine liebevolle Begegnung unabhängig vom gemeinsamen Sexualleben gemeint. Diese Zärtlichkeit kann sich zum Beispiel in liebevollen Bemerkungen, Mimik oder Gestik oder auch in zärtlicher körperlicher Berührung äußern. Wie wichtig ist dir der Austausch von Zärtlichkeiten im Alltag? Lässt du dich gerne berühren? Was sind deine Erwartungen und Wünsche?

Mit der Situation, wie viel Zärtlichkeit wir im Alltag untereinander austauschen, bin ich...



sehr unzufrieden



eher unzufrieden



neutral



eher zufrieden



sehr zufrieden

Meine Ergänzungen und Anmerkungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 8. Religiosität

Es gibt Menschen, für die eine religiöse Dimension eine ganz wichtige Bedeutung hat in der Verbundenheit mit dem/der Partner:in. Man kann sich zum Beispiel miteinander aufgehoben fühlen in einem größeren Ganzen. Solche Gedanken und Gefühle können sich durch die Art und Weise entwickeln, wie zwei Menschen zueinander gefunden haben oder auch durch andere Erlebnisse und Erfahrungen, die im Laufe der Zeit das gemeinsame Leben beeinflussen. Wie steht es um eure Religiosität? Für wen von euch beiden ist dieser Bereich wichtiger? Was wünschst du dir von deinem/deiner Partner:in? Wie sieht für dich gelebte Religiosität in der Beziehung aus?

Mit unserer momentanen religiösen Situation bin ich...



sehr unzufrieden



eher unzufrieden



neutral



eher zufrieden



sehr zufrieden

Meine Ergänzungen und Anmerkungen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

Zum Schluss:

Wie zufrieden bist du momentan mit eurer Beziehung so im Allgemeinen?



sehr unzufrieden



eher unzufrieden



neutral



eher zufrieden



sehr zufrieden

Was ich meinem/meiner Partner:in schon lange (einmal wieder) sagen wollte:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

