

Der Test zur Einschätzung Ihrer Beziehungsfähigkeiten Über welche Beziehungskompetenzen verfügen Sie als Paar? Der Test vor der Entscheidung zur Paartherapie



Wenn Sie Probleme in der Partnerschaft haben, kann eine Paartherapie helfen. In der Paartherapie geht es jedoch weniger darum, Ratschläge zur Lösung der Probleme anzubieten. Vielmehr geht der Weg dahin, die jeweiligen Beziehungsfähigkeiten zu erweitern, damit Sie Ihre Probleme selbst in den Griff bekommen. Oft ist es sogar so, dass der Grad der Beziehungsfähigkeit verantwortlich dafür ist, dass Sie beide miteinander nicht weiterkommen. Wenn Sie eine Paartherapie machen wollen, ist die Fähigkeit, in einer Beziehung Lernerfahrungen zu nutzen, von großer Bedeutung.

Deswegen kann dieser Test den Stand Ihrer Beziehungsfähigkeit aufzeigen. Wenn Sie den Test machen, finden Sie zudem heraus, wo Ihr wichtigstes Lernziel hingehen sollte. Zugleich erfahren Sie, wie Ihr Partner Sie einschätzt und wo Diskrepanzen liegen. Sie können nach dem Ausfüllen des Testes außerdem erkennen, ob Ihnen eine Paartherapie weiterhelfen würde, oder ob ein anderer Weg passender wäre.

Der Test enthält 23 Beziehungsqualitäten und vier Rubriken. Zwei Rubriken für die eigene Einschätzung, zwei Rubriken für die Einschätzung der Partners/ der Partnerin. Am besten geht jeder diesen Test allein an und beantwortet die Rubriken für sich (vielleicht decken Sie Ihren Teil zu). Danach können Sie Ihre Werte gemeinsam vergleichen.

Als Bewertungssystem ist diese Resonanz-Skala sinnvoll:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
grausam		nicht gut			ungewiss		prima		

Nr.	Frage	♀		♂	
		Ich	Du	Ich	Du
1	Wie gut können Sie zuhören, auch dann, wenn Sie etwas hören, was Ihnen nicht gefällt?				
2	Wie schätzen Sie Ihre Fähigkeit und die bewusste Zeit ein, in sich selbst hinein zu spüren und über sich selbst zu reflektieren?				
3	Wie fühlen Sie sich im Großen und Ganzen in Ihrer Beziehung?				
4	Wie fühlen Sie sich beim Austragen von Auseinandersetzungen?				
5	Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sich miteinander unterhalten?				
6	Wie fühlen Sie sich in Ihrer Beziehung in Bezug auf die Alltagsbewältigung?				
7	Wie fühlen Sie sich, wenn Sie Sex miteinander haben? Oder fehlt Ihnen da etwas?				
8	Wie fühlen Sie sich, wenn Sie miteinander kuscheln, körperliche Nähe teilen? Oder fehlt Ihnen da etwas?				
9	Wenn Sie miteinander Freizeit teilen, wie fühlen Sie sich in dieser Zeit miteinander?				
10	Wenn Sie gemeinsam mit Freunden, Bekannten, den Eltern zusammen sind, wie fühlen Sie sich dann?				
11	Wie empfinden Sie Ihre Fähigkeit, sich selbst etwas Gutes zu tun, liebevoll für sich selbst zu sorgen und achtsam mit sich zu sein?				
12	Wie akzeptierend und liebevoll gehen Sie mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin um?				
13	Wie schätzen Sie sich ein, in der Fähigkeit, „Danke“ zu sagen und den Dank durch eine Geste zum Ausdruck zu bringen?				
14	Wie ausgeprägt ist Ihre Fähigkeit, würdigend und achtsam mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin umzugehen?				
15	Wie zuverlässig erleben Sie sich in Ihrer Beziehung? Sagen Sie, was Sie tun? Tun Sie, was Sie sagen?				
16	Wie ist Ihr Umgang mit Negativität und Impulsivität gegenüber Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin?				
17	Wie erleben Sie sich mit der Fähigkeit, Ihre Wünsche herauszufinden, Sie aussprechen und sich für die Erfüllung einzusetzen?				
18	Wie ausdauernd bringen Sie Ihre Anliegen vor und bringen Ihre Wünsche auch dann ein, wenn Sie damit nicht auf Gegenliebe stoßen?				
19	Wie würden Sie sich einschätzen, beim Ansprechen von Konflikten und dem Einsatz für eine Lösung, die Ihnen beiden guttut?				
20	Welchen Stellenwert räumen Sie der vorsorgenden Absprache des guten Gelingens von Plänen und Zielen ein?				
21	Wie ausgeprägt ist Ihre Fähigkeit, Gefühle zu spüren, achtsam zu zeigen und auch dann ohne Angriff auszudrücken, wenn dies nicht auf Gegenliebe stößt?				
22	Wie gut können Sie auf die Gefühle Ihres Partners/ Ihrer Partnerin eingehen, auch dann, wenn Sie seine/ ihre Empfindungen nicht nachvollziehen können?				
23	Wie gut können Sie im Kontakt mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin bleiben, wenn diese/r etwas vertritt, was Unbehagen bei Ihnen auslöst?				
Anzahl aller Punkte					
geteilt durch 23					