

### Liebe und Partnerschaft – Selbsttest

Dieser Bogen soll Ihnen helfen, über Ihre Zufriedenheit mit Ihrer Partnerschaft nach zudenken. Spannend wird es, wenn Sie anschließend Ihre Einschätzung mit der Ihres Partners/Ihrer Partnerin vergleichen.

1. Nehmen Sie sich etwas Zeit und ergänzen Sie den Satz "Ich liebe Dich für..."  
Wie viele Gründe fallen Ihnen ein?

- 0     1     2     3     4     5     6

2. Wie viele Min reden Sie täglich mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin über persönliche Dinge?

- 0     5     10     15     20     25     30

3. Schaffen Sie es, einen Streit vor dem Zubettgehen beizulegen?

- A. Nie                                       B. manchmal                                       C. Immer

4. Das haben wir in den letzten zwei Wochen gemeinsam gemacht:

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Kinobesuch         | <input type="checkbox"/> Spaziergehen         | <input type="checkbox"/> miteinander geschlafen |
| <input type="checkbox"/> Gelacht            | <input type="checkbox"/> Gegenseitig massiert | <input type="checkbox"/> Sport/Hobby            |
| <input type="checkbox"/> Konflikt bewältigt | <input type="checkbox"/> Getröstet            | <input type="checkbox"/> Für andere gesorgt     |

5. Wer setzt sich in der Regel bei Meinungsverschiedenheiten durch?

- A. Immer er/immer sie     B. Beide abwechselnd     C. Von Fall zu Fall verschieden

6. Wie oft unternehmen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin etwas Besonderes, das Ihnen beiden gefällt?

- A. Nie                                       B. Einmal im Monat                                       C. Jede Woche

7. Welche Augenfarbe hat Ihr/e Partner/in?

- A. Keine Ahnung                                       B. Ich muss nachdenken                                       C. Ich weiß es sofort

8. Gibt es im Alltag Zärtlichkeiten zwischen Ihnen? (Küsse, Umarmungen, Händchenhalten..)

- A. Nie                                       B. Manchmal                                       C. Häufig

9. Unsere Kinder sind für unsere Partnerschaft ... große Belastung bis großes Glück

- 0     1     2     3     4     5     6

10. Was passt auf Ihre Beziehung?

- |   |   |   |
|---|---|---|
| <input type="checkbox"/> Reden viel miteinander     | <input type="checkbox"/> Geldsorgen               | <input type="checkbox"/> Haben ständig Streit |
| <input type="checkbox"/> Einigkeit in der Erziehung | <input type="checkbox"/> Zufriedenheit im Beruf   | <input type="checkbox"/> Gemeinsame Freunde   |
| <input type="checkbox"/> Zärtlichkeit und Sex       | <input type="checkbox"/> Kaum gemeinsame Freizeit | <input type="checkbox"/> Gleichgültigkeit     |
| <input type="checkbox"/> Krach mit Schwiegerfamilie |   |   |

Möchten Sie etwas ändern??    →    →    →    →    →    →