paarspektive.ch
PAARBERATUNG

Beziehungs-Check

Es ist grossartig, dass ihr euch die Zeit nehmt, eure Beziehung mit dem Beziehungscheck zu reflektieren. Dieser Check bietet euch die Chance, eure Partnerschaft aus einer neuen Perspektive zu betrachten – entspannt, ohne Druck und in eurem eigenen Tempo.

So geht ihr den Beziehungs-Check an:

1. Für euch:
Nehmt euch einen Moment der Ruhe und füllt den Fragebogen zunächst allein aus. Seid ehrlich zu euch selbst und nehmt eure eigene Perspektive wahr.

2. Miteinander:
Setzt euch anschließend zusammen, um eure Antworten zu besprechen. Geht Frage für Frage durch und teilt eure Sichtweisen miteinander.

3. Abweichungen erkennen:
Markiert Fragen, bei denen ihr unterschiedlich geantwortet habt. Seht dies als Möglichkeit, spannende Themen für tiefere Gespräche zu entdecken.

4. Wertfrei annehmen:
Versucht, die Ergebnisse offen anzunehmen. Hier geht es nicht darum, wer "recht" hat, sondern darum, eure unterschiedlichen Sichtweisen zu verstehen und wertzuschätzen.

Für dich alleine:
Selbstverständlich kannst du den Beziehungs-Check auch für dich allein ausfüllen um zu sehen wo du in deiner Beziehung stehst.

paarspektive.ch
PAARBERATUNG

Beziehungs-Check

Kommunikation	trifft ganz zu	trifft ziemlich zu	unentschieden	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Ich fühle mich von meiner Partnerperson gehört.					
Ich fühle mich von meiner Partnerperson verstanden.					
Unsere Kommunikation verläuft meistens sachlich, ergebnisorientiert und wenig emotional.					
Ich kann Vorschläge/Lösungen meiner Partnerperson annehmen ohne Widerstand zu zeigen.					
Ich kann mit meiner Partnerperson über alles reden und fühle mich bei jedem Thema wohl.					
Ich kann mich meistens klar und verständlich äussern.					
Mir fällt es leicht, mich in den Gefühlszustand meiner Partnerperson einzufühlen und liege meistens richtig.					
Wir können offen über unsere Sexualität kommunizieren.					
Wir führen regelmässig Standortgespräche zu unserer Beziehung.					

paarspektive.ch
PAARBERATUNG

Beziehungs-Check

Konflikte	trifft ganz zu	trifft ziemlich zu	unentschieden	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Wir können Konflikte konstruktiv angehen bzw. lösen.					
Ich spreche Themen an auch wenn diese konfliktbehaftet sind.					
Meine Partnerperson spricht Themen an auch wenn diese konfliktbehaftet sind.					
Ich kann gut Kompromisse eingehen.					
Meine Partnerperson kann gut Kompromisse eingehen.					
Wir streiten uns selten wegen Kleinigkeiten.					
Ich stehe zu meinen Bedürfnissen auch wenn dadurch die Harmonie in der Beziehung gefährdet ist.					
Ich fühle mich während eines Streits respektiert und nicht angegriffen.					
Wir sind beide zufrieden mit der Aufteilung der Arbeiten rund um den Haushalt bzw. der Kinderbetreuung.					
Wir sind uns in finanziellen Belangen meist einig.					

paarspektive.ch
PAARBERATUNG

Beziehungs-Check

Nähe und Intimität	trifft ganz zu	trifft ziemlich zu	unentschieden	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Ich fühle mich meiner Partnerperson emotional verbunden.					
Meine Partnerperson kennt meine Ängste, Wünsche und Hoffnungen.					
Ich habe das Gefühl, wir sind ein Team.					
Wir nehmen uns bewusst Zeit, um unsere Beziehung zu vertiefen und zu stärken.					
Ich empfinde Freude an körperlicher Nähe zu meiner Partnerperson.					
Meine Partnerperson drückt Zuneigung regelmäßig durch Berührungen oder liebevolle Gesten aus.					
Ich bin zufrieden mit der Häufigkeit unseres sexuellen Kontakts.					
Ich empfinde unser Sexualleben als erfüllend.					
Ich fühle mich von meinem Partnerperson sexuell begehrt und attraktiv wahrgenommen.					
Meine Partnerperson versteht, was ich brauche, damit ich mich in unserer Beziehung sexuell wohlfühle.					
Unser Sexualleben ist vielseitig und aufregend.					
Ich kann meiner Partnerperson meine Bedürfnisse betreffend Nähe und Sexualität mitteilen.					
In unserer Beziehung herrscht Vertrauen, Eifersucht spielt keine Rolle.					

paarspektive.ch | Therapiezentrum im Park | Fabrikstr. 10 | 8866 Ziegelbrücke
www.paarspektive.ch | info@paarspektive.ch | 079 373 78 48

paarspektive.ch
PAARBERATUNG

Beziehungs-Check

Individualität	trifft ganz zu	trifft ziemlich zu	unentschieden	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Wir schaffen eine ausgewogene Balance zwischen gemeinsamen Momenten und persönlicher Freiheit.					
Unsere eigenen Interessen bereichern unsere Beziehung, anstatt sie zu belasten.					
Ich fühle mich in meiner persönlichen Entwicklung von meiner Partnerperson unterstützt.					
Mein Partnerperson motiviert mich, meine Ziele zu verfolgen.					
Ich denke, dass Freiräume unsere Beziehung noch stärker machen.					
Ich habe in unserer Beziehung genügend Freiraum, um meinen Interessen nachzugehen.					
Wir sind uns einig bei langfristigen Zielen (z. B. Kinder, Karriere, Reisen, Wohnort...).					

paarspektive.ch

PAARBERATUNG

Beziehungs-Check

Bindung	trifft ganz zu	trifft ziemlich zu	unentschieden	trifft eher nicht zu	trifft gar nicht zu
Ich weiß, dass meine Partnerperson mir in schwierigen Zeiten zur Seite steht.					
Ich habe das Gefühl meiner Partnerperson jederzeit alles anvertrauen zu können.					
Wir teilen ähnliche Vorstellungen darüber, wie wir unser Leben gestalten möchten.					
Wir sind uns einig darüber, welche Prioritäten in unserer Beziehung zählen.					
Ich habe das Gefühl meiner Partnerperson vertrauen zu können.					
Bei meiner Partnerperson fühle ich mich sicher und akzeptiert, genau so wie ich bin.					
Meine Partnerperson zeigt mir immer wieder, wie wichtig ich ihr bin.					
Meine Partnerperson vermittelt mir das Gefühl, dass meine Gefühle und Bedürfnisse wichtig sind.					
Ich denke, unsere Beziehung wird nicht mit Verhaltensmustern aufgrund unserer persönlichen Vergangenheit beeinflusst.					
Ich weiss, wie ich meiner Partnerperson meine Liebe zeigen kann.					

paarspektive.ch
PAARBERATUNG

Beziehungs-Check

Habt ihr beim Ausfüllen bemerkt, dass es Bereiche gibt, in denen ihr nicht übereinstimmt? Vielleicht handelt es sich um wiederkehrenden Themen, ohne, dass ihr zu einer Lösung findet. Konflikte, bei denen ihr euch im Kreis bewegt, oder Verhaltensmuster, in denen ihr feststeckt?

Das kann zwar frustrierend sein, bietet jedoch auch eine wertvolle Chance. Gerade in den Bereichen, in denen ihr Unterschiede wahrnehmt, verbirgt sich der Schlüssel zu einem besseren Verständnis füreinander.

Ich begleite euch gerne auf eurem Weg und unterstütze euch dabei, die Herausforderungen in eurer Paar-Beziehung zu meistern. Gemeinsam können wir neue Perspektiven entwickeln und Wege finden, um eure Verbindung zu stärken.

Bucht jetzt euer kostenloses Erstgespräch!

Instagram

Website

paarspektive.ch | Therapiezentrum im Park | Fabrikstr. 10 | 8866 Ziegelbrücke
www.paarspektive.ch | info@paarspektive.ch | 079 373 78 48