

Test: Paarberatung - sinnvoll für Sie?

Frage	trifft eher nicht zu	trifft manchmal zu	trifft immer häufiger zu	ist Dauerzustand
Streiten Sie lautstark und/oder unproduktiv?	0	1	2	3
Gab oder gibt es Fälle häuslicher Eskalation/ Handgreiflichkeiten?	0	4	8	8
Finden Sie den Umgang Ihres Partners Ihrer Partnerin mit Suchtmitteln (Alkohol, Nikotin, Computer) problematisch?	0	2	5	6
Hat Ihr Partner/ Ihre Partnerin Sie in letzter Zeit so verletzt, dass Sie das schlechte Gefühl nicht durch Gespräche aus der Welt schaffen konnten?	0	1	2	3
Haben Sie manchmal das Gefühl, Sie oder Ihr Partner/Ihre Partnerin seien über die Jahre in „innere Emigration“ gegangen?	0	2	4	6
Gibt oder gab es in Ihrer Beziehung Untreue / Affären?	0	2	5	6
Gibt es Konflikte über finanzielle Fragen?	0	1	2	3
Steht das Thema „Trennung“ oder „Scheidung“ im Raum?	0	2	4	6
Haben Sie das Gefühl, mit Ihrem Partner/ Ihrer Partnerin wie „Bruder und Schwester“ oder wie WG- Bewohner zusammen zu leben statt wie ein Liebespaar?	0	1	2	3
Beurteilen Sie Ihre Sexualität manchmal als zu selten stattfindend/problematisch?	0	1	2	3

Auswertung:

0 Punkte: Glückwunsch! Bei Ihnen scheint die Partnerschaft gut zu laufen. Oder doch nicht? Vielleicht gibt es im Fragebogen fehlende Punkte, die Sie angekreuzt hätten. Lassen Sie es mich wissen!

1-5 Punkte: Sie haben anscheinend einen Weg gefunden, produktiv mit vielen Konfliktbereichen umzugehen und Perspektiven für die Zukunft zu finden. Vielleicht stören Sie aber die angekreuzten Bereiche so stark, dass Sie sich ein moderiertes Gespräch darüber wünschen. Sprechen Sie mich an!

6-10 Punkte: In Ihrer Beziehung haben Sie beide sich offenbar in der letzten Zeit einige Beulen und Schrammen geholt, es gab Verletzungen, Zweifel oder Resignation. Ob die Zweisamkeit nun auf breiter Front wackelt oder an einigen wenigen Punkten kriselt, die Unzufriedenheit ist spürbar. Wahrscheinlich werden Sie aus eigener Kraft vieles meistern. Bei manchen kritischen Punkten einen Experten hinzuzuziehen, ist jedoch trotzdem angeraten. Wenn Sie ständig Zahnschmerzen haben, gehen Sie ja auch irgendwann zum Arzt, oder?

Über 10 Punkte: Sie haben diesen Test gemacht, obwohl Ihnen Ihr Bauchgefühl schon länger dringend rät, sich so schnell wie möglich professionelle Beratung zu suchen. In Ihrer Beziehung sind tiefe Risse entstanden, die nur mit externer Hilfe repariert werden können. Bisher haben Sie den Schritt jedoch nicht geschafft. Will Ihr Partner/ Ihre Partnerin nicht mitgehen? Dann kommen Sie vorerst allein. Es ist höchste Zeit, für Sie selbst zu sorgen, damit es irgendwie weiter geht. Verabreden Sie ein kostenloses Erstgespräch und machen Sie den ersten Schritt.