



SOLL ICH MICH TRENNEN?

FRAGEBOGEN

Name: _____

Um diesen Fragenkatalog erfolgreich zu gestalten fühlen beide Partner jeweils einen Fragebogen aus.

Geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, indem Sie die entsprechende Aussage ankreuzen:

	Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Weder noch	Trifft eher zu	Trifft voll zu
Ich glaube nicht, dass diese Beziehung all die Mühen wert ist.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Mein Partner/meine Partnerin versteht mich.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Wir streiten immer wieder über dieselben Dinge.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Mein Partner/meine Partnerin akzeptiert es nicht, wenn ich traurig bin.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Zwischen uns gibt es viel Zuneigung und Zärtlichkeit.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Wir streiten viel, ohne dass uns das weiterbringt.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Mein Partner/meine Partnerin macht mir oft Komplimente.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Mein Partner/meine Partnerin sagt mir oft spontan, wie sehr er/sie mich liebt.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Mein Partner/meine Partnerin wird mich wahrscheinlich hintergehen.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Wir unterhalten uns sehr gerne.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Mein Partner/meine Partnerin freut sich, mich zu sehen, wenn ich abends nach Hause komme.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Ich habe mit meinem Partner/meiner Partnerin über eine Trennung oder Scheidung gesprochen.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1



SOLL ICH MICH TRENNEN?

FRAGEBOGEN

Geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, indem Sie die entsprechende Aussage ankreuzen:

	Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Weder noch	Trifft eher zu	Trifft voll zu
Ich stehe voll hinter dieser Beziehung.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Mein Partner/meine Partnerin äußert anderen gegenüber, wie sehr er/sie mich wertschätzt.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Mein Partner/meine Partnerin denkt immer an meine Bedürfnisse.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Mein Partner/meine Partnerin macht sich oft in der Öffentlichkeit über mich lustig.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Mein Partner/meine Partnerin bringt unmissverständlich zum Ausdruck, dass er/sie stolz auf meine Erfolge ist.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Wir sind ein gutes Team.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Ich halte es ohne weiteres für denkbar, dass mein Partner/meine Partnerin fremdgehen könnte.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Wenn wir einen Streit hatten, frage ich mich hinterher immer: »Warum tue ich mir das bloß an?«	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Mein Partner/meine Partnerin und ich haben dieselbe positive Einstellung zu unserer Beziehungsgeschichte.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Diese Beziehung hat meine Erwartungen nicht erfüllt.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Wir begreifen uns eindeutig als eine Einheit (»Wir-Gefühl«), und nicht als zwei vollständig getrennte Systeme	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Ich bin mir sicher, dass mein Partner/ meine Partnerin meinen Blutdruck in die Höhe treibt.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Manchmal macht sich mein Partner/ meine Partnerin über mich lustig.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Ich bin von dieser Beziehung enttäuscht	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Wenn wir miteinander reden, ereifern wir uns oft so sehr (im positiven Sinn), dass wir die Sätze des anderen beenden.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5



SOLL ICH MICH TRENNEN?

FRAGEBOGEN

Geben Sie an, inwieweit die folgenden Aussagen auf Sie zutreffen, indem Sie die entsprechende Aussage ankreuzen:

	Trifft überhaupt nicht zu	Trifft eher nicht zu	Weder noch	Trifft eher zu	Trifft voll zu
Ich schätze viele Persönlichkeitsmerkmale meines Partners/meiner Partnerin.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Ich spreche gerne über unsere gemeinsame Vergangenheit.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Ich erzähle gerne, wie wir uns kennengelernt haben.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Mein Partner/meine Partnerin und ich führen ein sehr chaotisches Leben.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Mein Partner/meine Partnerin kann sehr egoistisch sein.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Ich liebe es, zusammen mit meinem Partner/meiner Partnerin Zukunftspläne zu schmieden.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Mein Partner/meine Partnerin ist nicht mitfühlend, wenn ich wütend werde.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Ich glaube, dass wir gemeinsam jede Schwierigkeit bewältigen können.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Mein Partner/meine Partnerin setzt mich herab.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Mein Partner/meine Partnerin lauert darauf, dass ich mich in widersprüchliche Aussagen verstricke, um zu demonstrieren, dass ich lüge.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5
Mein Partner/meine Partnerin gibt mir zu verstehen, dass er/sie von mir enttäuscht ist.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Die Negativität meines Partners/ meiner Partnerin will einfach nicht aufhören.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Zu Hause werde ich oft wütend.	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 1
Ich fühle mich meinem Partner/ meiner Partnerin sehr nahe.	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5



SOLL ICH MICH TRENNEN?

FRAGEBOGEN - AUSWERTUNG

Zählen Sie die Anzahl der Aussagen zusammen, bei denen Sie den Punktwert 5 oder 4 eingekreist haben.

Nehmen Sie einen Taschenrechner zur Hand und teilen Sie die Anzahl dieser Aussagen durch 41.

Multiplizieren Sie das Ergebnis mit 100, um Ihre »Wir-Geschichte«-Prozentzahl zu ermitteln.

75 Prozent oder mehr: Sie haben eine äußerst positive »Wir-Geschichte«. Diese Prozentzahl ist ein starker Hinweis darauf, dass Sie eine tragfähige Beziehung führen. Das ist ein großer Erfolg.

74 bis 46 Prozent: Die Warnglocken läuten, vor allem, wenn Ihre Prozentzahl im unteren Bereich dieser Ergebnisspanne liegt. Höchste Zeit, dass Sie Ihre Beziehung einer ernsthaften Prüfung unterziehen. Sind in letzter Zeit neue Spannungen oder Konflikte aufgetreten? Hat es einschneidende Veränderungen in Ihrem Leben gegeben? Irgendeine schwelende Unzufriedenheit? Sie sollten darüber nachdenken, gemeinsam professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

45 Prozent oder weniger: Ihre Prozentzahl deutet darauf hin, dass Ihre Beziehung stark gefährdet und möglicherweise nicht mehr zu retten ist. Es kann aber auch sein, dass vorübergehende Umstände - zum Beispiel ein bedauerlicher Zwischenfall, den Sie noch nicht verarbeitet haben - ein Testergebnis zeitweilig negativ beeinflussen.

Machen Sie den Test erneut, wenn Sie das Gefühl haben, dass die Dinge wieder »normal« sind. Wenn Ihre Prozentzahl dann immer noch so niedrig ausfällt, Sie und Ihr Partner jedoch entschlossen sind, die Beziehung zu retten, sollten Sie baldmöglichst die Hilfe eines qualifizierten Therapeuten in Anspruch nehmen.

Sollte es deutliche, unmissverständliche Hinweise darauf geben, dass Ihre Beziehung bereits zu Ende oder nicht mehr zu retten ist, und sollten Sie den Wunsch verspüren, getrennte Wege zu gehen, kann es gut sein eine Beziehung zu beenden. Wenn Sie diesen Schritt tun, schließen Sie aber bitte nicht die Möglichkeit aus, irgendwann eine neue Beziehung einzugehen. Der Verlust einer Liebe bedeutet zugleich eine wichtige Weichenstellung für die Zukunft. Die Entscheidungen, die Sie jetzt treffen, haben tiefgreifende Auswirkungen auf Ihr künftiges Leben.

Dieser Fragebogen lehnt sich an die Arbeit von John Gottmann und seinem Fragenkatalog zur »Wir-Geschichte« an.