



Fragebogen für Paare

Bitte füllen Sie den Fragebogen **jeweils als Einzelperson** aus und senden Sie mir Ihre Antworten per E-Mail zurück an info@tatjanaott.com (ein Fragebogen pro Partner).

Wenn eine Aussage für Sie nicht eindeutig zutrifft oder unzutrifft, wählen Sie die Antwortoption, die Ihrer Meinung nach, **tendenziell** eher zutrifft (dann wählen Sie „zutreffend“ oder eher nicht zutrifft (dann wählen Sie „nicht zutreffend“).

Es kann hilfreich sein, **Ihre Antworten** bereits vor unserem ersten gemeinsamen Treffen **mit Ihrem Partner auszutauschen**. Dies ermöglicht Ihnen, sich darüber klar zu werden, wie Sie aktuell zueinanderstehen, was Ihrem Partner möglicherweise fehlt und was Sie sich beide von der Beziehung wünschen. Sollten Sie jedoch befürchten, dass ein frühzeitiger Austausch der Antworten zu Konflikten führen könnte, können Sie damit auch bis später im Verlauf der Therapie warten.

Bitte beachten Sie, dass Ihre **Antworten** nicht dauerhaft vor Ihrem Partner geheim bleiben können – sie müssen entweder heute oder zu einem späteren Zeitpunkt im Rahmen des Therapieprozesses **offengelegt werden**.

Bitte ankreuzen: Ich bin mir dessen bewusst.

Zur besseren Lesbarkeit wird im Text die männliche Form von 'Partner' verwendet. Damit sind sowohl Partner als auch Partnerin gemeint.

Vorname: _____

Konflikte

- Wir streiten häufig.
 Zutreffend Nicht zutreffend
- Wenn wir streiten, verlieren wir schnell die Kontrolle über unsere Reaktionen und reagieren unreflektiert und impulsiv.
 Zutreffend Nicht zutreffend
- In unseren Konflikten kommt es manchmal zu körperlicher Gewalt.
 Zutreffend Nicht zutreffend
- Wir haben mindestens ein großes Konfliktthema, bei dem wir keinen Kompromiss finden können. Dieses Thema stellt unsere Beziehung immer wieder infrage (z.B. unterschiedliche Ansichten zu Familienplanung, Wohnort, Sexualität oder grundlegende Lebensziele/Werte).
 Zutreffend Nicht zutreffend

Bedürfnisse



5. Ich vermisse es, Liebe von oder zu meinem Partner zu fühlen.
 Zutreffend Nicht zutreffend
6. Ich vermisse Nähe und emotionale Verbundenheit mit meinem Partner.
 Zutreffend Nicht zutreffend
7. Ich vermisse Zeit und Raum nur für mich selbst.
 Zutreffend Nicht zutreffend
8. Ich bevorzuge eine monogame Beziehung.
 Zutreffend Nicht zutreffend
9. Eine offene Beziehung ist für mich völlig ausgeschlossen. Ich möchte nicht, dass mein Partner oder ich intime Erlebnisse mit anderen Menschen teilen.
 Zutreffend Nicht zutreffend

Grad und Natur der Probleme

10. Wir haben eine gute, freundschaftliche Beziehung zueinander.
 Zutreffend Nicht zutreffend
11. Wir funktionieren gut als Elternteam oder im Alltag zusammen.
 Zutreffend Nicht zutreffend
12. Unsere Liebesbeziehung ist erfüllend.
 Zutreffend Nicht zutreffend
13. Unser Sexualeben entspricht meinen Wünschen.
 Zutreffend Nicht zutreffend
14. Ich trage viele emotionale Verletzungen aus unserer Beziehung in mir.
 Zutreffend Nicht zutreffend
15. Ich trage viele emotionale Verletzungen aus früheren Beziehungen (z.B. aus meiner Kindheit) in mir.
 Zutreffend Nicht zutreffend
16. Ich habe meinen Partner früher wirklich geliebt, aber heute fühlt es sich an, als wäre etwas in mir zerbrochen und meine Liebe für ihn/sie wäre erloschen.
 Zutreffend Nicht zutreffend
17. Es gab eine oder mehrere sexuelle Affären oder Seitensprünge in unserer Beziehung.
 Zutreffend Nicht zutreffend
18. Ich denke oft über eine Trennung nach.
 Zutreffend Nicht zutreffend
19. Ich habe heute ein überwiegend negatives Grundgefühl meinem Partner gegenüber.
 Zutreffend Nicht zutreffend
20. Ich fühle mich oft von meinem Partner ausgenutzt, kleingemacht, abgewertet oder gedemütigt.
 Zutreffend Nicht zutreffend



21. Falls wir Kinder haben: Wenn ich ehrlich bin, bleibe ich hauptsächlich wegen der Kinder in der Beziehung.
 Zutreffend Nicht zutreffend
22. Unser Leben ist zu voll, um regelmäßig Zeit für uns als Paar zu finden.
 Zutreffend Nicht zutreffend
23. Es gibt immer noch Momente, in denen wir zusammen lachen und uns gut verstehen.
 Zutreffend Nicht zutreffend
24. Ich empfinde kaum noch Freude in der Zeit, die ich mit meinem Partner verbringe.
 Zutreffend Nicht zutreffend

Emotionale Sicherheit und Vertrauen

25. Ich fühle mich emotional sicher in der Beziehung, sodass ich mich verletzlich zeigen kann.
 Zutreffend Nicht zutreffend
26. Ich habe Schwierigkeiten, meinem Partner zu vertrauen.
 Zutreffend Nicht zutreffend
27. Mein Partner versteht und respektiert meine Gefühle.
 Zutreffend Nicht zutreffend

Kommunikation und emotionale Offenheit

28. Wir sprechen offen über unsere Gefühle.
 Zutreffend Nicht zutreffend
29. Ich fühle mich oft missverstanden oder nicht gehört, wenn ich versuche, über meine Gefühle zu sprechen.
 Zutreffend Nicht zutreffend
30. Mein Partner und ich sprechen selten oder nie über emotionale oder verletzliche Themen.
 Zutreffend Nicht zutreffend

Umgang mit Stress und Belastungen

31. Unser Berufs- und Alltagsstress belastet unsere Beziehung stark.
 Zutreffend Nicht zutreffend
32. Wir schaffen es, trotz Stress und Belastungen Raum für uns als Paar zu finden.
 Zutreffend Nicht zutreffend

Motivation und Engagement für die Beziehung



33. Ich bin bereit, aktiv an unserer Beziehung zu arbeiten und Veränderungen anzugehen.
 Zutreffend Nicht zutreffend
34. Mein Partner scheint wenig motiviert zu sein, an unserer Beziehung zu arbeiten.
 Zutreffend Nicht zutreffend
35. Ich habe das Gefühl, dass mein Partner innerlich bereits abgeschlossen hat und sich nicht mehr wirklich engagieren möchte.
 Zutreffend Nicht zutreffend

Erwartungen und Ziele an die Therapie

36. Ich habe konkrete Erwartungen an die Therapie und weiß, was ich erreichen möchte.
 Zutreffend Nicht zutreffend
37. Ich bin mir nicht sicher, ob Paartherapie in unserer Situation wirklich helfen kann.
 Zutreffend Nicht zutreffend

Zum Therapieprozess

39. Ich bin der Meinung, dass eine glückliche Beziehung und anhaltende Gefühle von Liebe kein Zufall sind, sondern regelmäßige Investition von Zeit, Mühe, Aufmerksamkeit und Zuwendung erfordern.
 Zutreffend Nicht zutreffend
40. Mir ist bewusst, dass eine Paartherapie auch dazu führen kann, dass einer oder beide Partner erkennen, dass sie nicht zueinander passen oder eine Trennung in Betracht ziehen.
 Zutreffend Nicht zutreffend
41. Ich verstehe, dass die Therapeutin den Therapieprozess möglicherweise unterbrechen oder beenden könnte, bis bestimmte Voraussetzungen für den Fortschritt erfüllt sind (z.B. mehr Zeit für die Beziehung oder das Erledigen von vereinbarten „Hausaufgaben“).
 Zutreffend Nicht zutreffend