

Der Große Partnerschaftstest für „SIE“

„Ich – Du – Wir“ – Wie zufrieden bin ich in meiner Partnerschaft?

„Bewusstwerdung ist der erste Schritt zur Veränderung.“

Um Veränderungen zu erreichen, ist es zunächst sinnvoll, dass Sie sich bewusst werden, wo Sie in Bezug auf Ihre Partnerschaft im Moment gerade stehen, wie es Ihnen geht und wo Sie hinwollen.

Sie können die Fragen des Partnerschaftstests natürlich nur für sich alleine beantworten. Noch mehr Nutzen haben Sie, wenn auch Ihr Partner die Fragen beantwortet (Partnerschafts-Test für „IHN“) und Sie sich danach gemeinsam über Ihre jeweiligen Antworten austauschen. Die Beantwortung dieser Fragen kann zum Grundstein tiefgreifender Veränderungen in Ihrer Partnerschaft werden, wenn Sie beide offen und ehrlich über Ihre jetzige Situation, über Ihre Vergangenheit, über Ihre Wünsche und Ihre Ziele sprechen.

Deshalb hat dieser Partnerschaftstest keine Auswertung. Er dient zur Klärung und Bewusstwerdung der eigenen Situation, sowie als Gesprächsgrundlage mit Ihrer Partnerin.

Der Partnerschaftstest besteht aus 3 Teilen:

Teil 1: „ICH“

Woher soll Ihr Partner wissen, wie es Ihnen geht, welche Probleme Sie haben, was Sie gerne mögen und was nicht, wenn Sie es selbst nicht genau wissen?
Daher ist der erste Schritt, sich erst mal mit sich selbst zu befassen.

- **Wie zufrieden sind Sie allgemein in Bezug auf Ihr Leben?**
- **Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Kommunikation?**
- **Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Sexualität?**

Teil 2: „DU“

Sie machen sich bewusst, wie es Ihnen mit Ihrem Partner geht, in welchen Bereichen Sie sich eine Veränderung wünschen und ob es „Altlasten“ gibt.

- **Wie zufrieden sind Sie allgemein in Bezug auf Ihre Partnerschaft?**
- **Wie zufrieden sind Sie mit der Kommunikation in Ihrer Partnerschaft?**
- **Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf die Sexualität in Ihrer Partnerschaft?**

Teil 3: „Wir“

Wenn Sie die Vergangenheit geklärt haben, richtet sich der Blick nach vorne – Schulter an Schulter mit Ihrem Partner...

- **Haben Sie gemeinsame Ziele definiert?**
- **Wo wollen Sie sein in 2 Monaten, in 2 Jahren, in 20 Jahren?**
- **Was sind Ihre Ziele in materieller, emotionaler, spiritueller und sexueller Hinsicht?**
- **Haben Sie gemeinsame Vereinbarungen über die alltäglichen Dinge getroffen?**

Bitte geben Sie jeweils an, wie zufrieden Sie momentan mit den nachfolgend aufgeführten Aspekten in Ihrer Partnerschaft sind. Dabei soll es keine Rolle spielen, an wem von Ihnen beiden es liegt, dass Sie zufrieden oder unzufrieden sind.

Antworten Sie auf jede Frage (je nach Fragestellung nach „Zufriedenheit“, „Stimmigkeit“ oder „Häufigkeit“) mit einer „gefühlten“ Bewertung auf einer Skala von 1-6:

| | <u>Zufriedenheit:</u> | <u>Stimmigkeit:</u> | <u>Häufigkeit:</u> |
|-----|-------------------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 1 = | <i>sehr zufrieden</i> | <i>trifft voll und ganz zu</i> | <i>sehr oft / immer</i> |
| 2 = | <i>zufrieden</i> | <i>trifft oft zu</i> | <i>oft</i> |
| 3 = | <i>eher zufrieden</i> | <i>trifft eher zu</i> | <i>eher oft</i> |
| 4 = | <i>eher unzufrieden</i> | <i>trifft eher nicht zu</i> | <i>eher selten</i> |
| 5 = | <i>unzufrieden</i> | <i>trifft nicht zu</i> | <i>selten</i> |
| 6 = | <i>sehr unzufrieden</i> | <i>trifft ganz und gar nicht zu</i> | <i>sehr selten / nie</i> |

Teil 1: „ICH“

Hier geht es um Ihre Zufriedenheit oder Unzufriedenheit ausschließlich mit **sich selbst**, bzw. mit **Ihrem eigenen** Verhalten in den verschiedenen Bereichen Ihrer Partnerschaft.

| „ICH“: Wie zufrieden sind Sie allgemein in Bezug auf Ihr Leben? | |
|---|-----|
| | 1-6 |
| Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrem Leben? | |
| Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrer Gesundheit ? | |
| Wie zufrieden sind Sie, wie Sie mit Ihrer Gesundheit umgehen? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Körper? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Aussehen? | |
| Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit dem Thema Partnerschaft in Ihrem Leben? | |
| Haben Sie „Altlasten“ in Bezug auf frühere Partnerschaften? Gibt es offene Rechnungen, Schuldgefühle oder Vorwürfe an frühere Partner? | |

| | 1-6 |
|---|-----|
| Wie zufrieden sind Sie mit sich selbst in Bezug auf Treue und Eifersucht? | |
| Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrem Beruf ? | |
| Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrer Wohnsituation ? | |
| Wie zufrieden sind Sie insgesamt mit Ihrer finanziellen Situation ? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Situation in Bezug auf soziale Kontakte/Freunde ? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Zeit, die Sie für Persönliches zur Verfügung haben? | |
| Wie zufrieden sind Sie, wie Sie Ihre freie Zeit nutzen? | |
| Wie zufrieden sind Sie, was Ihren Humor angeht? | |
| Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf Ihre Situation mit Ihrer Herkunftsfamilie (Eltern, Großeltern, Geschwister)? | |

„ICH“: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer eigenen Kommunikationsfähigkeit?

Wie verhalten Sie sich selbst, wenn Sie sich mit Ihrem Partner über kleinere oder größere Probleme unterhalten, die Ihre Partnerschaft betreffen?

| | 1-6 |
|--|-----|
| Ich spreche eine ganz konkrete Situation an. | |
| Ich bleibe beim ursprünglichen Gesprächsthema bzw. komme wieder darauf zurück, wenn wir abgewichen sind. | |
| Ich bringe das Gespräch in Gang bzw. halte es in Gang. | |
| Ich schildere meine Seite des Problems. | |
| Ich sage klar und deutlich, was ich denke. | |
| Ich äußere klar meine Wünsche. | |

| | |
|---|------------|
| | 1-6 |
| Ich erzähle, was mir in der angesprochenen Situation durch den Kopf gegangen ist. | |
| Ich erzähle, wie ich mich in der angesprochenen Situation gefühlt habe. | |
| Ich erzähle, wie ich mich während des Gespräches gerade fühle. | |
| Ich erzähle, was mir zu unserem Thema durch den Kopf geht. | |
| Ich zeige meinem Partner, dass er mir etwas wert ist. | |
| Ich wähle freundliche Formulierungen. | |
| Ich zeige meinem Partner, dass ich ihn mag. | |
| Ich zeige meinem Partner, dass ich zu ihm stehe, auch wenn das Gespräch gerade problematisch ist. | |
| Ich zeige meinem Partner, dass ich ihn akzeptiere, auch wenn er anders denkt oder fühlt als ich. | |
| Ich betone das Positive bzw. die Stärken meines Partners. | |
| Ich zeige meinem Partner, dass ich seine Gefühle nachvollziehen kann. | |
| Ich zeige meinem Partner, dass ich seinen Gedankengang nachvollziehen kann. | |
| Ich fasse zusammen, was mein Partner gesagt hat. | |
| Ich helfe meinem Partner, seine Gedanken zu ordnen. | |
| Ich zeige meinem Partner, dass ich seine Position verstehen kann. | |
| Ich frage nach, wie mein Partner die angesprochene Situation erlebt hat. | |
| Ich stelle Fragen, die meinen Partner zum Nachdenken anregen. | |
| Ich mache meinem Partner Mut. | |
| Ich mache konkrete Lösungsvorschläge. | |

„ICH“: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer eigenen Sexualität?

Bitte geben Sie für jede der folgenden Aussagen an, wie sehr sie bei Ihnen momentan zutrifft. Falls Sie etwas nicht genau sagen können, schätzen Sie bitte so gut wie möglich.

| | 1-6 |
|---|-----|
| Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Sexualleben? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Gewicht? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Körper? | |
| Wie häufig haben Sie Lust auf Sex, unabhängig davon, mit wem Sie Sex gern hätten und ob der Wunsch umsetzbar ist? | |
| Wie häufig haben Sie sexuelle Phantasien? | |
| Wie häufig hätten Sie Lust auf Sex mit anderen als mit Ihrem Partner? ("Hätten" soll dabei bedeuten, dass Sie diese Lust ja nicht unbedingt ausleben müssen.) | |
| Wie häufig finden Sie andere Männer sexuell anziehend? | |
| Ich fühle mich sexy. | |
| Ich habe Angst, dass ich im Bett nicht gut genug sein könnte. | |
| Ich habe so viel zu tun bzw. so viel Stress, dass für Sex keine Zeit bleibt. | |
| Sex ist für mich ein Ausgleich zum Alltags-Stress. | |
| Haben Sie in der Vergangenheit stark negative sexuelle Erfahrungen gemacht, die Ihr aktuelles Sexualleben behindern? | |
| Wie viel Zeit verbringen Sie pro Tag durchschnittlich allein vor dem Fernseher inklusive DVD und Video? (Bitte schätzen Sie so gut wie möglich.) | |
| Wenn ich mich selbst befriedigen möchte, habe ich dazu genug Gelegenheit. | |
| An wie vielen Tagen in den letzten 4 Wochen haben Sie sich selbst befriedigt? (Bitte schätzen Sie so gut wie möglich.) | |
| Wie häufig verwenden Sie erotische oder pornografische Bücher, Bilder oder Filme, wenn Sie sich selbst befriedigen? | |

| | 1-6 |
|---|-----|
| Wie häufig stellen Sie sich eine erotische oder sexuelle Situation mit Ihrem Partner vor, wenn Sie sich selbst befriedigen? | |
| Wie häufig stellen Sie sich eine erotische oder sexuelle Situation mit anderen als Ihrem Partner vor, wenn Sie sich selbst befriedigen? | |
| Ich versuche, Sex zu vermeiden. | |
| Ich stürze mich in Arbeit / Aktivitäten, um weniger frustriert über mein Sexleben zu sein. | |
| Ich stürze mich in Arbeit / Aktivitäten, um Sex zu vermeiden. | |

Sex und Kommunikation:

Nun geht es darum, wie Sie über sexuelle Themen reden. Bitte geben Sie für jede der folgenden Aussagen an, wie sehr sie bei Ihnen momentan zutrifft.

| | 1-6 |
|---|-----|
| Ich rede mit meinem Partner offen über Sex. | |
| Ich teile meinem Partner meine sexuellen Wünsche offen mit. | |
| Ich teile meinem Partner offen mit, was ich beim Sex nicht mag. | |
| Ich gebe mir Mühe, die sexuellen Wünsche meines Partners herauszufinden. | |
| Ich kenne die sexuellen Wünsche meines Partners. | |
| Ich sage oder zeige es meinem Partner deutlich, wenn ich Lust auf Sex habe. | |
| Ich sage oder zeige es meinem Partner deutlich, wenn ich keinen Sex möchte. | |
| Ich fühle mich von meinem Partner auf sexuellem Gebiet verstanden. | |

Teil 2: „DU“

| „DU“: Wie zufrieden sind Sie allgemein in Bezug auf Ihre Partnerschaft? | |
|--|-----|
| | 1-6 |
| Wie zufrieden sind Sie mit dem Interesse, das Ihr Partner für Sie aufbringt? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit Ausmaß an Liebe und Zuneigung, das Ihr Partner für Sie aufbringt? | |
| Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf Nähe und Intimität in Ihrer Partnerschaft? | |
| Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf Ihr Sexualeben allgemein in Ihrer Partnerschaft? | |
| Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf gemeinsame Interessen und Unternehmungen? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Zeit, die Ihr Partner für gemeinsame Aktivitäten aufbringt? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Situation in Bezug auf gemeinsame soziale Kontakte/Freunde? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Lebendigkeit und Spontaneität Ihres Partners? | |
| Wie zufrieden sind Sie damit, wie Ihr Partner seinen Humor in die Partnerschaft einbringt? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit dem persönlichen Freiraum, den Sie innerhalb Ihrer Partnerschaft haben? | |
| Wie zufrieden sind Sie, wie Ihr Partner mit Geld umgeht? | |
| Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf die Arbeitsverteilung im Alltag zwischen Ihnen und Ihrem Partner? | |
| Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf Treue und Eifersuchtsverhalten Ihres Partners? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise, wie Ihr Partner negative Gefühle oder Kritik zeigt oder äußert? | |
| Wie zufrieden sind Sie, wenn es um Religion oder Weltanschauung in Ihrer Partnerschaft geht? | |
| Wie zufrieden sind Sie in Bezug auf Alkohol-, Nikotin- oder anderes Suchtverhalten Ihres Partners? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit dem Umgang Ihres Partners gegenüber ihrer Herkunftsfamilie (Eltern, Großeltern, Geschwister)? | |

„DU“: Wie zufrieden sind Sie mit der gemeinsamen Paar-Kommunikation?

**Wie gehen Sie und Ihr Partner typischerweise mit Problemen in Ihrer Beziehung um?
Bitte geben Sie für jede der folgenden Verhaltensweisen an, wie häufig sie auftritt.**

| | 1-6 |
|---|-----|
| Wenn ich versuche, eine Diskussion über ein Problem in unserer Partnerschaft anzufangen, versucht meine Partnerin, die Diskussion zu vermeiden. | |
| Wenn mein Partner versucht, eine Diskussion über ein Problem in unserer Partnerschaft anzufangen, versuche ich, die Diskussion zu vermeiden. | |
| Wenn wir über ein Problem in unserer Partnerschaft diskutieren, versucht mein Partner, sich aus der Diskussion zurückzuziehen, während ich versuche, weiter zu diskutieren. | |

Wie verhält sich Ihr Partner, wenn Sie sich über kleinere oder größere Probleme unterhalten, die Ihre Partnerschaft betreffen?

| | 1-6 |
|---|-----|
| Mein Partner spricht eine ganz konkrete Situation an. | |
| Mein Partner bleibt beim ursprünglichen Gesprächsthema bzw. kommt wieder darauf zurück, wenn wir abgewichen sind. | |
| Mein Partner bringt das Gespräch in Gang bzw. hält es in Gang. | |
| Mein Partner schildert seine Seite des Problems. | |
| Mein Partner sagt klar und deutlich was er denkt. | |
| Mein Partner äußert klar seine Wünsche. | |
| Mein Partner erzählt, was ihm in der angesprochenen Situation durch den Kopf gegangen ist. | |
| Mein Partner erzählt, wie er sich in der angesprochenen Situation gefühlt hat. | |
| Mein Partner erzählt, wie er sich während des Gespräches gerade fühlt. | |
| Mein Partner erzählt, was ihm zu unserem Thema durch den Kopf geht. | |
| Mein Partner zeigt mir, dass ich ihm etwas wert bin. | |

| | 1-6 |
|--|-----|
| Mein Partner wählt freundliche Formulierungen. | |
| Mein Partner zeigt mir, dass er mich mag. | |
| Mein Partner zeigt mir, dass er zu mir steht, auch wenn das Gespräch gerade problematisch ist. | |
| Mein Partner zeigt mir, dass er mich akzeptiert, auch wenn ich anders denke oder fühle als er. | |
| Mein Partner betont das Positive bzw. meine Stärken. | |
| Mein Partner zeigt mir, dass er meine Gefühle nachvollziehen kann. | |
| Mein Partner zeigt mir, dass er meinen Gedankengang nachvollziehen kann. | |
| Mein Partner fasst zusammen, was ich gesagt habe. | |
| Mein Partner hilft mir, meine Gedanken zu ordnen. | |
| Mein Partner zeigt mir, dass er meine Position verstehen kann. | |
| Mein Partner fragt nach, wie ich die angesprochene Situation erlebt habe. | |
| Mein Partner stellt Fragen, die mich zum Nachdenken anregen. | |
| Mein Partner macht mir Mut. | |
| Mein Partner macht konkrete Lösungsvorschläge. | |

„DU“: Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Sexualität in Ihrer Partnerschaft?

Bitte beantworten Sie folgende Fragen in Bezug auf Ihre Sexualität mit Ihrer Partnerin

| | 1-6 |
|---|-----|
| Wie zufrieden sind Sie insgesamt in Ihrer Partnerschaft im Bereich Sex / Erotik? | |
| An wie vielen Tagen in den letzten 4 Wochen hatten Sie Sex mit Ihrem Partner? (Bitte schätzen Sie so gut wie möglich.) | |
| Wie häufig haben Sie Lust auf Sex mit Ihrem Partner? | |
| Wie häufig haben Sie selbst mehr Lust auf Sex als Ihr Partner? | |
| Wie häufig hat Ihr Partner mehr Lust auf Sex als Sie? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit , mit der Sie beide Sex haben (auch Petting, Oralverkehr usw.)? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie beide Sex gestalten? | |
| Wie zufrieden sind Sie damit, wie häufig Ihr Partner Ihnen zeigt, dass er Sie sexuell begehrt? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Ihr Partner Ihnen zeigt, dass er Sie sexuell begehrt? | |
| Wie zufrieden sind Sie damit, wie häufig Sie Ihrem Partner zeigen, dass Sie ihn sexuell begehren? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie Ihrem Partner zeigen, dass Sie ihn sexuell begehren? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der bei Ihnen beim Sex ein Vorspiel stattfindet? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise des Vorspiels beim Sex? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der Sie Petting machen? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie Petting machen? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der Sie miteinander schlafen? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie miteinander schlafen? | |

| | 1-6 |
|--|-----|
| Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der Sie oralen Sex haben? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie oralen Sex haben? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit dem, was Sie beide nach dem Sex tun? | |
| Wie zufrieden sind Sie damit, wie sexy Ihr Partner aussieht? | |
| Wie zufrieden sind Sie damit, wie sexy oder leidenschaftlich Ihr Partner sich Ihnen gegenüber verhält? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit , mit der bei Ihnen ungleich verteilte Lust vorkommt, also dass ein Partner mehr Lust auf Sex hat als der andere? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise , wie Sie und Ihr Partner mit ungleich verteilter Lust umgehen? | |
| Wie zufrieden sind Sie damit, wie Sie beide mit der Empfängnisverhütung umgehen (auch, falls Sie nicht verhüten)? | |
| Was vermuten Sie, wie zufrieden Ihr Partner in sexueller Hinsicht ist? | |
| Ich merke, dass mein Partner mich sexuell begehrt. | |
| Ich vermeide Zärtlichkeiten mit meinem Partner. | |
| Ich vermeide Zärtlichkeiten mit meinem Partner, damit ich gar nicht erst Lust auf Sex bekomme und dann einen Korb kriege. | |
| Ich vermeide Zärtlichkeiten mit meinem Partner, um ihm keine Lust auf Sex zu machen. | |
| Ich zeige von vornherein demonstrativ, wie beschäftigt ich bin, damit mein Partner gar nicht erst versucht, Sex mit mir anzufangen. | |
| Wir haben zurzeit sehr wenig oder gar keinen Sex und mich oder meinen Partner stört das. | |
| Es ist schwer für uns, Gelegenheiten zu finden, bei denen wir ungestört und unbelauscht Sex haben können. | |
| Ich fühle mich von meinem Partner schnell bedrängt, wenn es um Sex geht. | |
| Ich schäme mich, meinem Partner meine Erregung zu zeigen. | |
| Wenn wir mal Sex haben könnten, gehen mir häufig störende Gedanken durch den Kopf. | |

| | |
|---|------------|
| | 1-6 |
| Die sexuellen Erwartungen meines Partners tragen zu meinem Stress bei. | |
| Ich habe so viel zu tun bzw. so viel Stress, dass ich überhaupt nicht dazu komme, an Sex mit meinem Partner auch nur zu denken. | |
| Wie viel Zeit verbringen Sie gemeinsam mit Ihrem Partner pro Tag durchschnittlich vor dem Fernseher inklusive DVD und Video? | |

**Nun geht es darum, wie zufrieden Sie in Bezug auf Nähe und Intimität sind.
Bitte geben Sie an, wie sehr jede Aussage Ihrer Wahrnehmung nach momentan zutrifft.**

| | |
|---|------------|
| | 1-6 |
| Wie zufrieden sind Sie insgesamt in Ihrer Partnerschaft im Bereich Zärtlichkeit / körperliche Zuwendung | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der Sie zueinander zärtlich sind? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie zueinander zärtlich sind? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der Sie einander in den Arm nehmen? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie einander in den Arm nehmen? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der Sie einander kraulen, streicheln? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie einander kraulen, streicheln? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der Sie miteinander kuscheln? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise , wie Sie miteinander kuscheln? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Häufigkeit mit der Sie einander küssen? | |
| Wie zufrieden sind Sie mit der Art und Weise wie Sie einander küssen? | |
| Wenn Ihr Partner Sie fragen würde, wie und bei welchen Gelegenheiten er sich sexier anziehen könnte, welche konkreten Punkte könnten Sie ihm vorschlagen? | |
| Wenn Ihr Partner Sie fragen würde, wie er sich Ihnen gegenüber sexier verhalten könnte, welche konkreten Punkte könnten Sie ihm vorschlagen? | |

Bei den folgenden Fragen geht es um Ihre Zufriedenheit, wie Ihr Partner mit Ihnen über sexuelle Themen redet. Bitte geben Sie an, wie sehr jede Aussage Ihrer Wahrnehmung nach momentan zutrifft.

| | 1-6 |
|--|-----|
| Mein Partner redet mit mir offen über Sex. | |
| Mein Partner teilt mir seine sexuellen Wünsche offen mit. | |
| Mein Partner teilt mir offen mit, was er beim Sex nicht mag. | |
| Mein Partner gibt sich Mühe, meine sexuellen Wünsche herauszufinden. | |
| Mein Partner kennt meine sexuellen Wünsche. | |
| Mein Partner sagt oder zeigt es mir deutlich, wenn er gerade Lust auf Sex hat. | |
| Mein Partner sagt oder zeigt es mir deutlich, wenn er keinen Sex möchte. | |
| Mein Partner fühlt sich von mir auf sexuellem Gebiet verstanden. | |

Teil 3: „WIR“

Wenn Sie die Vergangenheit geklärt haben, richtet sich der Blick nach vorne – Schulter an Schulter mit Ihrem Partner...

- **Haben Sie gemeinsame Ziele definiert?**
- **Wo wollen Sie sein in 2 Monaten, in 2 Jahren, in 20 Jahren?**
- **Was sind Ihre Ziele in materieller, emotionaler, spiritueller und sexueller Hinsicht?**
- **Haben Sie gemeinsame Vereinbarungen über die alltäglichen Dinge getroffen?**

Im Teil 3 werden Sie nicht Fragen beantworten in Bezug auf eine Skala von 1-6, sondern es geht darum, Antworten zu finden auf Fragen, die sich auf Ihre eigene und die gemeinsame Zukunft beziehen.

Frage 1: Was wollen Sie für sich selbst?

Definieren Sie, welche Ziele Sie innerhalb 2 Monaten, innerhalb 2 Jahre und innerhalb 20 Jahre für sich selbst erreichen möchten:

1. In materieller Hinsicht:

innerhalb 2 Monate:

innerhalb 2 Jahre:

innerhalb 20 Jahre:

2. In emotionaler Hinsicht:

innerhalb 2 Monate:

innerhalb 2 Jahre:

innerhalb 20 Jahre:

3. In spiritueller Hinsicht:

innerhalb 2 Monaten:

innerhalb 2 Jahre:

innerhalb 20 Jahre:

4. In sexueller Hinsicht:

innerhalb 2 Monate:

innerhalb 2 Jahre:

innerhalb 20 Jahre:

Frage 2: Was wollen Sie für Ihre Partnerschaft?

Definieren Sie, welche Ziele Sie innerhalb 2 Monate, innerhalb 2 Jahre und innerhalb 20 Jahre gemeinsam mit Ihrem Partner erreichen möchten:

1. In materieller Hinsicht:

innerhalb 2 Monate:

innerhalb 2 Jahre:

innerhalb 20 Jahre:

2. In emotionaler Hinsicht:

innerhalb 2 Monate:

innerhalb 2 Jahre:

innerhalb 20 Jahre:

3. In spiritueller Hinsicht:

innerhalb 2 Monate:

innerhalb 2 Jahre:

innerhalb 20 Jahre:

4. In sexueller Hinsicht:

innerhalb 2 Monate:

innerhalb 2 Jahre:

innerhalb 20 Jahre:

**Aufgabe: Entwerfen Sie eine schriftliche Vereinbarung bezüglich Ihrer Partnerschaft:
Lassen Sie dabei folgende Themen einfließen:**

- **Definition der Beziehung** (z.B. monogam, polygam, offen, geschlossen)
- **Thema Treue** (z.B. wo sind die körperlichen und sexuellen Grenzen zu anderen Menschen)
- **Rollenverteilung** (z.B. wer ist grundsätzlich wofür zuständig, auch Thema Kinderbetreuung und Erziehung)
- **Arbeitsverteilung** (z.B. wer ist im Alltag wofür und in welchem Maße zuständig)
- **Geldangelegenheiten** (z.B. gemeinsame/getrennte Kasse, Kommunikation über Anschaffungen)
- **Freizeitplanung** (z.B. wie viel Zeit gemeinsam, wie viel persönlichen Freiraum, Umgang mit Alkohol und Fernsehen)
- **Kommunikationsregeln** (z.B. einen festen gemeinsamen Termin pro Woche für ein Zwiegespräch vereinbaren)

Diese Punkte können jederzeit individuell mit Ihren persönlichen Themen erweitert werden. Treffen Sie Vereinbarungen über alle Punkte, die Ihnen wichtig sind.

Entwurf Vereinbarung

Entwurf Vereinbarung

Sprechen Sie mit Ihrem Partner über die Punkte, über die Sie eine Vereinbarung treffen wollen und einigen Sie sich auf eine endgültige **gemeinsame** Version, die Sie beide unterschreiben.

Es empfiehlt sich, diese Vereinbarung nur für 3 Monate abzuschließen und Sie danach zu überprüfen und dann wiederum für 3 Monate zu verlängern oder abzuändern.

Tipps für die Besprechung des Partnerschaftstests

- Wenn Sie beide den Test ausgefüllt haben, vereinbaren Sie gemeinsam einen Zeitrahmen, in dem sie sich ihre jeweiligen Antworten vorlesen.
- Sie müssen nicht den ganzen Test auf einmal besprechen, sondern Sie können sich mit Ihrem Partner auch über einzelne Abschnitte austauschen.
- Sie können ganze Blöcke an Antworten durchgehen, bevor sie die Rollen wechseln oder jede einzelne Frage im Wechsel vorlesen.
- Sie definieren, wie viel Zeit Sie sich pro Antwort in etwa geben wollen oder ob sie über jede Aussage so lange sprechen, bis alles gesagt wurde, was es dazu zu sagen gibt. Dabei sollten die Zeiten, die beide zur Verfügung haben, etwa gleich verteilt sein.
- Wichtig ist, dass es klare Kommunikationsregeln gibt:
 - immer ausreden lassen – ohne Unterbrechung: einer redet, einer hört zu.
 - keine Bewertung der Antworten – es geht hier um Ihre Wahrnehmung und die Wahrnehmung Ihres Partners (denn wenn es nur ums Rechthaben gehen würde, verlieren immer beide).
 - empathische (mitfühlende) Grundhaltung: Ihr Partner zeigt Ihnen immerhin sein Innerstes – und ist dabei verletzlicher und empfindlicher als im „normalen“ Alltag.

Dieser Partnerschaftstest ist eine Momentaufnahme, die Ihnen zeigen soll, wie es Ihnen und Ihrem Partner in Bezug auf sich selbst und in Bezug auf den Anderen gerade geht und welche Wünsche und Ziele beide haben.

Daher macht es Sinn, wenn Sie diese Fragen immer wieder einmal beantworten.

Das Leben ist ständig im Fluss und in Bewegung – Zeiten ändern sich, Lebenssituationen ändern sich und auch Wünsche und Ziele verändern sich. Was sich heute noch lebendig und interessant angefühlt hat, kann in einigen Monaten ganz anders sein.

Bleiben Sie in Kontakt mit Ihrem Leben, Ihren Wünschen und Bedürfnissen und teilen Sie es mit Ihrem Partner, wenn Sie eine lebendige Partnerschaft leben wollen, die sich immer wieder erneuert und wächst.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für eine erfüllende Partnerschaft.



© Peter Kleylein, 2013