

# Test Paartherapie: Über welche Beziehungskompetenzen verfügen Sie als Paar?

Beurteilen sie mit Punkten von 1-10 auch was ihr Partner ankreuzen würde. Sie dürfen auch halbe Noten geben. 10 ist himmlisch, 1 ist nicht auszuhalten.

	Fragen	Ich	Er/Sie
1	Wie fühlen sie sich im Großen und Ganzen in ihrer Beziehung?		
2	Wie zufrieden sind sie mit ihrem Leben insgesamt?		
3	Wie gut gelingt es Ihnen im Augenblick zu verweilen oder fühlen sie sich gehetzt?		
4	Wie empfinden sie ihre Fähigkeit zur Selbstliebe? Liebevoll und achtsam mit sich selbst und ihrem Körper umzugehen.		
5	Haben sie eine gute Selbstwahrnehmung? Erkennen sie frühzeitig, wann ihnen etwas zu viel werden könnte oder wo ihre Limits sind?		
6	Wie groß ist ihre Fähigkeit über sich selbst zu reflektieren?		
7	Wie akzeptierend und liebevoll gehen sie mit ihrem Partner/ihrer Partnerin um?		
8	Sind ihre Bedürfnisse nach Nähe und Zärtlichkeit ausreichend erfüllt?		
9	Wie fühlen sie sich, wenn sie an ihre gemeinsame Sexualität denken?		
10	Wie fühlen sie sich bezüglich der Häufigkeit der gemeinsamen Sexualität		
11	Wie fühlen sie sich hinsichtlich des Ideenreichtums in ihrer gemeinsamen Sexualität?		
12	Wie groß ist ihre Fähigkeit Gefühle wahrzunehmen?		
13	Können sie ihre Gefühle achtsam mitteilen, ohne ihre/n PartnerIn anzugreifen?		
14	Können sie auf die Gefühle ihres Partners eingehen, auch wenn sie sie nicht nachvollziehen können?		
15	Gibt es Streitigkeiten in ihrer Beziehung, die nicht versöhnlich enden?		
16	Können sie im Kontakt mit Ihrer/m PartnerIn bleiben, wenn er etwas tut oder ausdrückt, das nicht auf ihre Gegenliebe stößt?		
17	Wie gelingt es ihnen eine Sichtweise ihres Partners zu respektieren, auch wenn sie ihnen nicht gefällt?		
18	Neigen sie dazu den Partner zu beschuldigen oder sich bei Beschuldigung zu verteidigen?		
19	Gibt es Anzeichen von Verachtung in ihrer Partnerschaft? Das können verbale, körperliche oder emotionale Gewalt sein.		
20	Wie impulsiv oder negativ können sie sich gegenüber ihrem Partner verhalten.		

21	Spielt Humor in ihrer Partnerschaft eine Rolle?		
22	Wie liebevoll und aufmerksam sind ihre Blicke? Bemerkten sie etwa einen Frisörbesuch?		
23	Gibt es immer mal wieder kleine Geschenke und Aufmerksamkeiten?		
24	Spielt Dankbarkeit in ihrer Beziehung eine wesentliche Rolle?		
25	Wie klappt die Alltagsbewältigung in ihrer Beziehung?		
26	Können sie mit ihrem Partner Probleme z.B. am Arbeitsplatz gut bereden?		
27	Können sie Konflikte ansprechen und sich für eine gemeinsame Lösung einsetzen?		
28	Wie groß ist ihre Fähigkeit vorsorgende Absprachen zu treffen und Pläne zu entwickeln?		
29	Reden sie im Paar regelmäßig über Ziele, Wünsche und Bedürfnisse?		
30	Gibt es gemeinsame Ziele und Visionen, die sie beide verfolgen?		
31	Können sie gemeinsame freie Zeiten gut planen, gestalten und genießen?		
32	Wie zuverlässig sind sie in der Beziehung? Sagen sie was sie tun und tun sie was sie sagen?		
33	Wie schätzen sie ihr soziales Netz ein? Geht es ihnen gut damit?		
34	Gibt es eine Einigkeit bezüglich des Umgangs mit Verwandten und Bekannten?		
35	Können sie Wünsche formulieren und sich für deren Erfüllung einsetzen? Sind sie ausdauernd im Ansprechen derselben, auch wenn sie nicht auf Gegenliebe stoßen.		
36	Wie leicht fallen ihnen gemeinsame Entscheidungen?		
37	Wenn ihr Partner etwas getan oder gesagt hat, was sie verletzt hat, wie gehen sie damit um? Können sie sich liebevoll mitteilen und evt. seine ganz andere Sicht akzeptieren.		
38	Gibt es Versöhnungsrituale in ihrer Partnerschaft?		
39	Hat jeder von ihnen eigene Hobbys und Zeiten für sich?		
40	Haben sie das Gefühl, dass sie in ihrer Beziehung gemeinsam wachsen? Sie gewissermaßen inniger und vertrauensvoller wird?		
41	Können sie ihre/n PartnerIn für seine /ihre Leistungen anerkennen und loben?		
42	Wie hilfsbereit sind sie gegenüber ihrem Partner?		
43	Wissen sie, was sie tun sollten, damit sich ihr/e PartnerIn wirklich geliebt fühlt?		
44	Besuchen sie gemeinsam Paarkurse oder bilden sie sich in auf anderen Wegen in Beziehungsfragen weiter?		
45	Können sie einfühlsam und hilfreich für ihren Partner sein, wenn er oder sie gemeinsam sich in einer schwierigen Lebenssituation befinden.		

Quelle: Katharina Klees, Arbeitsbuch für Paare zur traumasensiblen Paartherapie

## Auswertung:

### Test Frau

### Test Mann

Bewertung	Ich	Du	Ich	Du
Anzahl der Antworten von 8-10				
Anzahl der Antworten von 6-7				
Anzahl der Antworten von 1-5				
Bei wie vielen Punkten gibt es sehr deutliche Unterschiede bei den Einschätzungen				

Hier unsere wesentlichen Knackpunkte:

1) \_\_\_\_\_

2) \_\_\_\_\_

3) \_\_\_\_\_

4) \_\_\_\_\_