

Der Beziehungs✓Check

KURZFASSUNG

von Gabriele Berger-Faragó

Willkommen zu eurem persönlichen Beziehungs✓Check! Die Beantwortung folgender Fragen zeigt, wie es um eure Beziehung steht und wo eure Stärken und Schwächen als Paar sind. So lassen sich potentielle Konfliktpunkte finden und lösen, bevor sie zum Problem werden. Damit bringt ihr eure Beziehung auf das nächste Level – bereit zum Durchstarten für die Hochzeit und in die Ehe!

Und so geht's:

1. PDF-Datei öffnen und ggf. runterladen.
2. Jeder von euch beiden füllt einen eigenen Fragebogen online aus, jeweils abspeichern.
Das Ausfüllen dauert ca. 10 Minuten.
3. Die ausgefüllten Fragebögen in PDF-Format per email (Anhang) schicken an:
beratungbergerfarago@gmail.com oder herzens-t-raeume@hotmail.com
4. Ihr erhaltet an Werktagen i.d.R. **innerhalb von 48 Stunden Antwort**.

Tips zum Ausfüllen des Fragebogens:

Es gibt keine „richtige“ oder „falsche“ Antwort, und eine ehrliche Antwort ist immer die beste.

Die Kurzfassung des **Beziehungs✓Checks** erfasst die typischen Paarthemen, in denen es zu Konflikten kommen kann. Falls ihr mehr in die „Tiefe“ gehen möchtet, bietet sich die [längere Version](#) an (ca. 30 Minuten), zu finden unter: www.beratungbergerfarago.com/der-kostenlose-beziehungscheck/.

Sollten sich bei euch durch den **Beziehungs✓Check** Problemfelder zeigen, ist dies kein Grund zur Panik, sondern zeigt: *Jetzt* ist die Zeit zu Handeln und die Themen anzugehen, bevor sie zu Stolpersteinen für eure Beziehung werden. Individuelle Ehevorbereitung ist die beste Investition, die ihr in eure Beziehung machen könnt, um ihr auf Dauer Stabilität zu schenken.

Umgekehrt ist eine gute Beziehung laut wissenschaftlicher Studien der beste persönliche Stabilisations- und Glücksfaktor – Glückwunsch, dass ihr euch gefunden habt und euch nun kurz Zeit für eure Beziehung nehmt.

In diesem Sinne: Viel Spaß mit diesem **Beziehungs✓Check!**

Die mit * gekennzeichneten Felder sind Pflichtfelder.

Name, mit dem du angesprochen werden möchtest*:

Name des/r Partners/in (zum Zuordnen der Fragebögen zueinander)*:

Email*:

Tel.*: Geschlecht*: Männlich Weiblich

Alter: Unter 20 J. 20-25 J. 25-35 J. 35-45 J. 45-65 J. Über 65 J.

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten zur Rückmeldung verwendet werden.

Anschließend werden diese gelöscht. Sie werden nicht an Dritte weitergegeben.

1. Wie lange seid ihr schon ein Paar?

2. Wie viele ernsthafte Beziehungen hattest du vor dieser?

Wie lange hielten diese im Durchschnitt?

3. Warst du schonmal verheiratet? Ja Nein Wenn ja, wie lange?

4. Wie groß ist euer Altersabstand?

5. Was machst du beruflich?

6. Wie oft streitet ihr durchschnittlich pro Monat? Nenne 3 typische Streitthemen.

7. Wie reagierst du beim Streiten? (Mehrere Antworten möglich.)

mit Rückzug

mit Weinen

mit Drohen (Trennung o.ä.)

mit Türenknallen

mit Beleidigtsein / Schmollen / Schweigen

mit Manipulation

mit Ausdiskutierenwollen (auch wenn es Stunden dauert)

mit Schreien

mit ... (eigene Streitstrategien)

8. Wer macht in der Regel den ersten Schritt zur Versöhnung? ich mein/e Partner/in

mal der eine, mal die andere

9. Habt ihr gemeinsame Kinder und wenn ja, wie viele? Nein Ja,

10. Wollt ihr Kinder, und wenn ja, wie viele? Nein Ja,

11. Hast du Kinder aus vorigen Beziehungen? Wenn ja, wie viele? Nein Ja,

12. Kennst du deine zukünftigen Schwiegereltern? Nein Ja
Wenn ja, kommst du mit ihnen im Großen und Ganzen klar? Nein Ja

13. Kommt ihr aus demselben Land? Nein Ja Wenn ja, springe zu Frage 15.

14. Falls ihr aus unterschiedlichen Ländern kommt: Woher? Er:

Sie: Beziehungssprache:

15. Habt ihr gemeinsame Hobbys? Nein Ja, nämlich:

16. Kennst du die Freunde deines/r Zukünftigen? Nein Ja

Wenn ja, magst du sie? Nein Ja

Mögen deine Freunde deine/n Zukünftige/n? Nein Ja

17. Bringt einer von euch großes Vermögen mit in die Beziehung? Nein Ja

18. Seid ihr finanziell auf derselben Wellenlänge? (großzügig, sparsam, Spontankäufer, Abwäger, ...)

Ja Nein Wenn nein, beschreibe dich und deine/n Partner mit 1-2 Stichworten:

Er: Sie:

19. Sind deine Eltern geschieden? Nein Ja

20. Hast du eine diagnostizierte / vermutete psychische Erkrankung? Nein Ja, nämlich:

Wenn nein, springe zu Frage 46.

21. Nimmst du dauerhaft oder gelegentlich Psychopharmaka ein? Wenn ja, was?

Nein Ja,

22. Hast du traumatische Belastungen oder Erlebnisse (schlimme Erkrankung, Unfall, Gewalt,

Tod eines nahen Angehörigen, Krieg, Flucht, ...) durchlebt? Ja Nein

23. Hast du eine ambulante Psychotherapie / Seelsorge durchlaufen? Ja Nein

24. Nenne 3 angenehme Charaktereigenschaften deines/r Zukünftigen:

25. Nenne 3 unangenehme Charaktereigenschaften deines/r Zukünftigen:

26. Worin ergänzt ihr euch besonders gut?

27. Worin unterscheidet ihr euch besonders stark?

28. Könnt ihr miteinander über alles reden? Ja Nein, nicht über

29. Hast du sexuelle Vorerfahrung?

Nein

Ja

30. Habt ihr miteinander sexuelle Erfahrung?

Nein

Ja

Wenn ja, wie würdest du diese auf einer Skala von 1-10 bewerten (10 = am besten)?

31. Kannst du offen sagen, was dir körperlich gefällt und was nicht?

Nein

Ja

32. Wie ist deine Einstellung zu (sexueller) Untreue? Würdest du das tolerieren, oder wäre es ein Scheidungsgrund? Was würdest du tun?

33. Hast du eine religiöse Prägung? Nein Ja Auf einer Skala von 1-10, wie wichtig ist dir deine Religion (10 = sehr wichtig, 1 = völlig unwichtig)?

35. Seid ihr euch in eurer Weltanschauung / Religion einig?

Nein

Ja

36. Wohnt ihr zusammen. Wenn ja, wie lange? Nein Ja, seit

Wenn ja, springe zu Frage 39.

37. Lebt ihr in derselben Stadt / Gegend und seht euch regelmäßig?

Nein

Ja

Wenn ja, springe zu Frage 39.

38. Führt ihr eine Fernbeziehung, und wenn ja, wie weit entfernt voneinander? Wie oft seht ihr euch? Nein Ja, km. Wir sehen uns ca.

Wie kommt ihr damit klar?

Habt ihr Pläne, aus der Fernbeziehung herauszukommen und zusammenzuziehen? Wenn ja, wann? Nein Ja,

39. Benenne 3 Themen, die deiner Meinung nach Konfliktpotential in eurer Beziehung haben:

40. Warum glaubst du, dass ihr auf Dauer ein glückliches Paar werden könnt?

Optional:

Darüber möchte ich aufgrund dieses Fragebogens sprechen:

mit meinem/r Partner/in

mit Gabriele Berger-Faragó (Auswertung, Ehevorbereitung, Paarberatung)

Geschafft! Neugierig auf die Auswertung? Den **Beziehungs✓Check** senden an:
beratungbergerfarago@gmail.com oder herzens-t-raeume@hotmail.com

Ihr erhaltet an Werktagen i.d.R. innerhalb von 48 Stunden eine Antwort.