

Der Beziehungs✓Check

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. 25-40 Minuten. Für Eilige gibt es eine [Kurzfassung](#) mit einem Zeitaufwand von ca. 10 Minuten, auch zu finden am Ende folgender Website:

www.beratungbergerfarago.com/der-kostenlose-beziehungs✓check

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.

Das Beantworten dieser Fragen hat bereits „therapeutische Wirkung“, kann euch miteinander ins Gespräch bringen und eure seelische und körperliche Intimität vertiefen.

Bitte beantwortet die Fragen spontan „aus dem Bauch heraus“, ohne viel Grübeln. Die Stabilität einer Beziehung hängt nicht von der Antwort auf eine bestimmte Frage ab, sondern das Gesamtbild ist entscheidend.

Sollten sich bei euch 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 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 kennt ihr euch schon?

2. Wie lange seid ihr offiziell ein Paar?

3. Wo und wie habt ihr euch kennengelernt?

4. Falls ihr verlobt seid: Wie viel Zeit plant ihr zwischen Verlobung und Hochzeit?

5. Warum wollt ihr heiraten?

6. Wie viele ernsthafte Beziehungen hattest du vor dieser?

Wie lange hielten diese im Durchschnitt?

7. Warst du schonmal verlobt? Ja Nein Wenn ja, wie lange?

In wenigen Stichworten: Warum wurde die Verlobung gelöst?

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

In wenigen Stichworten: Woran ist die Ehe deiner Meinung nach gescheitert?

9. Wie groß ist euer Altersabstand?

10. Was ist dein höchster Bildungsabschluss?

11. Was machst du beruflich?

12. Was fasziniert dich an deinem/r Zukünftigen am meisten?

13. Habt ihr schonmal richtig gestritten? Ja Nein Wenn nein, springe zu Frage 20.

14. Wenn ihr streitet: Wie oft durchschnittlich pro Monat?

15. Wie lange dauert ein Streit im Durchschnitt?

16. Habt ihr immer dieselben Streitthemen, oder immer andere?

Nenne 3 typische Streitthemen. 1.

2. 3.

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

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> mit Rückzug | <input type="checkbox"/> mit Weinen |
| <input type="checkbox"/> mit Drohen (Trennung o.ä.) | <input type="checkbox"/> mit Türenknallen |
| <input type="checkbox"/> mit Beleidigtsein / Schmollen / Schweigen | <input type="checkbox"/> mit Manipulation |
| <input type="checkbox"/> mit Ausdiskutierenwollen (auch wenn es Stunden dauert) | <input type="checkbox"/> mit Schreien |
| <input type="checkbox"/> mit ... (eigene Streitstrategien) | <input type="text"/> |

18. Wer macht in der Regel den ersten Schritt zur Versöhnung? ich mein/e Partner/in
 mal der eine, mal die andere

19. Wie sieht bei euch eine Versöhnung aus? (Oder tut ihr so, als wäre nichts gewesen?)

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

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

Wenn nein, springe zu Frage 24.

22. Habt ihr schon darüber gesprochen, wie ihr mit Kindern die Rollen beruflich verteilen möchtet? (Elternzeit, Tagesmutter, Kinderkrippe, AuPair, traditionelles Rollenmodell, ...)

23. Was würdest du tun wollen, falls es mit dem Kinderwunsch nicht klappt?

24. Was würdest du bei ungeplanter Schwangerschaft tun wollen?

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

Wenn nein, springe zu Frage 27.

26. Bei Kindern aus vorangegangenen Beziehungen: Habt ihr darüber gesprochen und wie sieht eure Planung bezüglich dieser Kinder aus: Besuchsrecht, Patchworkfamilie, Unterhaltszahlungen, usw.?

27. Kennst du deine zukünftigen Schwiegereltern? Nein Ja

Wenn ja, kommst du mit ihnen im Großen und Ganzen klar? Nein Ja

28. Kennst du deine zukünftigen Schwiegerverwandtschaft (Schwager, Schwägerinnen, Neffen, Nichten usw.)? Nein Ja

Wenn ja, kommst du mit ihnen im Großen und Ganzen klar? Nein Ja

29. Kommt ihr aus demselben Land? Nein Ja Wenn ja, springe zu Frage 34.

30. Falls ihr aus unterschiedlichen Ländern kommt: Woher?

Er: Sie:

31. Was ist eure gemeinsame Beziehungssprache?

32. Warst du schon einmal im Land deines/r Zukünftigen? Ja Nein

33. Habt ihr euch geeinigt, in welcher Sprache ihr eure Kinder erziehen möchtet, sofern ihr welche plant?

34. Falls ihr einen Auslandsaufenthalt plant: Habt ihr euch geeinigt, in welchem Land ihr

leben möchte?

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

36. 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

37. Wart ihr schonmal zusammen verreist? Wenn ja, wie lang? Nein Ja,

38. Wie sieht dein Traumurlaub aus?

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

Wenn ja, habt ihr über einen Ehevertrag nachgedacht? Nein Ja

40. 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:

41. Sind deine Eltern geschieden?

Nein Ja

Wenn ja, bei wem bist du aufgewachsen?

42. Hast du Erfahrung mit Alkohol oder Drogen?

Nein Ja

Wenn ja, hast du schonmal einen Entzug gemacht? Nein Ja

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

Wenn nein, springe zu Frage 46.

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

Nein Ja,

regelmäßig gelegentlich

45. Warst du bereits in stationärer psychiatrischer Behandlung?

Ja

Nein

46. Gibt es psychische Vorbelastungen oder Erkrankungen in deiner Familie (Eltern,

Geschwister, Großeltern, ...)?

Ja

Nein

47. Hast du Gewalterfahrungen aus deiner Herkunftsfamilie?

Ja

Nein

48. Hast du traumatische Belastungen oder Erlebnisse (schlimme Erkrankung, Unfall, Gewalt, Tod eines nahen Angehörigen, Krieg, Flucht, ...) durchlebt? Ja Nein

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

50. Bist du körperlich chronisch krank oder behindert? Ja Nein

Wenn ja: Wie kommt dein/e Zukünftige/r damit klar?

51. Nenne 3 angenehme Charaktereigenschaften deines/r Zukünftigen:

1.
2. 3.

52. Nenne 3 unangenehme Charaktereigenschaften deines/r Zukünftigen:

1.
2. 3.

53. Worin ergänzt ihr euch besonders gut?

54. Worin unterscheidet ihr euch besonders stark?

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

56. Findest du es okay, in der Ehe Geheimnisse voreinander zu haben? Nein, nie Ja

Wenn ja, in welchem Bereich sind Geheimnisse für dich okay, und wo nicht?

Geheimnisse okay:

Geheimnisse nicht okay:

57. Gibt es Dinge, die du lieber mit deinem/r besten/r Freund/in besprechen würdest als mit deinem/r Ehepartner/in? Nein Ja, nämlich:

Findest du es akzeptabel, wenn dein/e Partner/in mit ja antwortet? Nein Ja

58. Hast du sexuelle Vorerfahrung? Nein Ja

59. Habt ihr miteinander sexuelle Erfahrung? Nein Ja
Wenn ja, wie würdest du diese auf einer Skala von 1-10 bewerten (10 = am besten)?
60. Kannst du offen sagen, was dir körperlich gefällt und was nicht? Nein Ja
61. Wie ist deine Einstellung zu (sexueller) Untreue? Würdest du das tolerieren, oder wäre es ein Scheidungsgrund? Was würdest du tun?
62. Habt ihr eine Idee zur Prävention von Untreue?
63. Habt ihr schonmal gemeinsam ein Paarseminar besucht? Nein Ja
64. Hast du schonmal einen Beziehungsratgeber gelesen? Wenn ja, Titel? Nein Ja
Titel:
- Hat es dir oder euch was gebracht? Nein Ja
65. Hast du eine religiöse Prägung? Nein Ja
66. Auf einer Skala von 1-10, wie wichtig ist dir deine Religion (10 = sehr wichtig, 1 = völlig unwichtig)?
67. Seid ihr euch in eurer Weltanschauung / Religion einig? Nein Ja
Wenn ja, springe zu Frage 69.
68. Wenn eure Weltanschauung / Religion unterschiedlich ist, könnt ihr einander stehen lassen? Nein Ja
Wenn ja, wie sieht dies in der praktischen Umsetzung aus? (Besuch von Gottesdienst oder nicht, religiöse Kindererziehung oder nicht, religiöse Rituale zuhause, ...?)
69. Seid ihr euch in der *Ausübung* eurer gemeinsamen Weltanschauung / Religion einig? (Gottesdienstbesuch, Gemeindemitarbeit, religiöse Kindererziehung, religiöse Rituale zuhause, ...?) Ja Nein, uneinig bezüglich
70. Wohnt ihr zusammen. Wenn ja, wie lange? Nein Ja, seit

Wenn ja, springe zu Frage 73.

71. Lebt ihr in derselben Stadt / Gegend und seht euch regelmäßig? Nein Ja

Wenn ja, springe zu Frage 73.

72. 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,

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

1.

2. 3.

74. Habt ihr einen Strategieplan, was ihr tun wollt, falls es in eurer Ehe mal kriselt?

Nein Ja, nämlich:

75. Was war euer glücklichstes gemeinsames Erlebnis?

76. 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.

Der Beziehungs✓Check: © Gabriele Berger-Faragó, www.beratungbergerfarago.com