



Gemeinsamer Beziehungs-Check

Dieser Bogen hilft Euch, Eure Beziehung gemeinsam zu betrachten: Wo steht Ihr? Was fehlt Euch? Was wünscht Ihr Euch? Und an welchem Punkt solltet Ihr Euch Gedanken machen?

Wie und wie unterschiedlich nehmt Ihr Eure Beziehung gerade wahr?

Füllt diesen Bogen bitte getrennt aus. Tragt in jede Zeile bitte eine Zahl zwischen 1 und 3 ein:

1 = trifft kaum zu 2 = trifft manchmal zu 3 = trifft sehr zu

Vergleicht danach Eure Antworten. Ihr müsst nicht gleich überall einer Meinung sein. Aber Eure Unterschiede können Euch zeigen, wo Ihr hinschauen dürft – nicht um Schuld zu suchen, sondern um Euch wieder näherzukommen.

Aussage (was Du fühlst oder brauchst)	Partner A	Partner B	Differenz
1. Ich fühle mich im Alltag oft allein mit meinen Gedanken.			
2. Wenn wir reden, streiten wir schneller, als ich will.			
3. Ich wünsche mir wieder ehrliche Nähe, ohne Druck oder Misstrauen.			
4. Ich sehne mich danach, mich bei meinem Partner / meiner Partnerin anlehnen zu können.			
5. Ich habe Angst, dass wir uns innerlich schon verloren haben.			
6. Ich habe meine Bedürfnisse zu lange geschluckt – das macht mich traurig oder wütend.			
7. Ich glaube, dass Veränderung möglich ist – auch wenn es schwer ist.			
8. Ich wünsche mir, dass wir wieder ein richtiges Team sind.			
9. Ich bin bereit, mit Dir gemeinsam hinzusehen – auch wenn es weh tut.			
10. Ich wünsche mir Hilfe von außen, wenn wir es allein nicht mehr schaffen.			



Auswertung & Gesprächsanstoß

1. Vergleicht bitte Eure Zahlen: Wo seid Ihr Euch einig? Wo liegen Unterschiede?
2. Achtet dabei besonders auf Fragen mit 2 oder mehr Punkten Unterschied – hier lohnt sich ein Gespräch: Was steckt dahinter?



Konkrete Auswertung & Empfehlungen

1. Gesamt-Punktzahl pro Person (gesamt aus 10 Fragen $\times$ max. 3 = 30 Punkte)

0–10 Punkte:

Ihr erlebt Eure Beziehung aktuell eher stabil. Es gibt Luft nach oben, aber keine akute Belastung.

👉 Tipp: Nutzt die Ergebnisse, um bewusst weiter zu pflegen, was gut läuft! Helfen kann vielleicht ein Gespräch über Eure Wünsche, bevor sie zu Frust werden.

11–20 Punkte:

Es gibt Spannungen, Unsicherheiten oder unerfüllte Sehnsüchte – bei einem oder beiden.

👉 Tipp: Nehmt Euch bewusst Zeit für ein ehrliches Gespräch. Nutzt Eure Unterschiede als Einstieg, nicht als Vorwurf.

Falls Ihr beim Reden schnell an Grenzen kommt: Ein einzelnes Gespräch mit externer Begleitung kann helfen, wieder ins Miteinander zu finden.

21–30 Punkte:

Eure Beziehung trägt gerade schwer. Die Belastung ist spürbar – für einen oder beide.

👉 Tipp: Wartet nicht zu lange. Ihr müsst das nicht allein schaffen.

Es ist der richtige Zeitpunkt für eine Paarberatung – nicht, weil Ihr versagt habt, sondern weil Ihr Euch wichtig genug seid, um Euch wieder richtig zu verbinden.

2. Unterschiede zwischen Euren Ergebnissen

Differenz von 0–5 Punkten gesamt:

Ihr nehmt Eure Beziehung ähnlich wahr. Das ist eine gute Basis für Veränderung.

Differenz von 6–10 Punkten:

Ihr seht manches unterschiedlich – das ist normal, aber sollte besprechbar gemacht werden.

👉 Tipp: Fragt einander: „Was hast du gefühlt, als du das gelesen hast?“

Differenz über 10 Punkte:

Eure Wahrnehmungen gehen stark auseinander. Das birgt Verletzungsgefahr – aber auch Erkenntnis.

👉 Tipp: Holt Euch Unterstützung, um Eure Sichtweisen sichtbar zu machen, ohne Euch gegenseitig zu verlieren.

Was Ihr jetzt erst einmal tun könnt

Wenn Ihr Euch einig seid ...

- Sprecht über Eure Antworten. Fragt: „Was wünschen wir uns – ganz ehrlich?“
- Überlegt, welchen kleinen Schritt Ihr gemeinsam gehen könnt (z. B. ruhige Gespräche, bewusste Nähe).
- Vielleicht braucht es keine Therapie – aber einen neuen Blick von außen.

Wenn Ihr sehr unterschiedlich antwortet ...

- Fragt nicht: „Wer hat recht?“, sondern: „Was erleben wir gerade unterschiedlich – und warum?“
- Holt Euch ein gemeinsames Gegenüber, das helfen kann, Eure Sichtweisen zu sortieren.
- Unterschiedliche Wahrnehmung heißt nicht „unvereinbar“.

Und jetzt?

Wenn Ihr beim Ausfüllen merkt: Da tut was weh – dann wartet nicht zu lange.
Lasst uns gemeinsam hinschauen. Ohne Schuld. Ohne Drama. Nur ehrlich.

Findet heraus, was Euch daran hindert, miteinander (statt nebeneinander) alt zu werden.
Ich zeig Euch den Hebel, wo Ihr ansetzen könnt.

Damit Ihr wieder spürt: „Wir sind nicht perfekt. Aber wir sind ein Team. Und wir sind nicht nur wegen der Kinder zusammen.“



[Hier geht's zum Erstgespräch](#)