

# 1

## Wie gesund lebt ihr eure

# Ehe?

Stellt für euch selbst fest, wie stark eure Beziehung ist. Je gesünder ihr eure Beziehung lebt, um so mehr werdet ihr in der Lage sein, nach den Stürmen des Lebens (denen sich wirklich JEDER stellen muss) noch fest zusammen zu stehen!

### Frage:

### Antwort: Stimmt...

immer oft nicht sicher selten nie

Ich bemühe mich, in unserer Beziehung zu wachsen und mich selbst zu hinterfragen

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mein Partner bemüht sich, in unserer Beziehung zu wachsen und sich selbst auch zu hinterfragen

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich erlaube mir selbst Fehler zu machen, aber rede sie nicht schön, sondern entschuldige mich auch dafür

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich erlaube meinem Partner Fehler zu machen, aber ich rede die Fehler nicht schön, sondern spreche das Thema auch an

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Wenn mein Partner etwas falsch macht, ärgert mich das nicht übertrieben stark (und lange), sondern ich kann das auch relativ zügig wieder loslassen

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mein Partner erlaubt sich selbst Fehler zu machen, aber redet diese nicht schön, sondern entschuldigt sich auch dafür

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mein Partner erlaubt mir Fehler zu machen, aber spricht es auch an, wenn ihn etwas verletzt oder verärgert (soweit nötig)

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich sage meinem Partner IMMER die Wahrheit

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mein Partner sagt mir IMMER die Wahrheit

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich bin meinem Partner absolut treu (in Gedanken und Aktionen)

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mein Partner ist mir absolut treu (in Gedanken und Aktionen)

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

# 2

## Wie gesund lebt ihr eure

# Ehe?

### Frage:

### Antwort: Stimmt...

immer oft nicht sicher selten nie

Ich schaffe es gut es zuzugeben, wenn ich falsch liege

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Mein Partner kann seine Fehler leicht zugeben

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Wenn wir einen Konflikt haben, sprechen wir darüber und können die Seite des anderen gut verstehen

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich finde mich selbst hübsch

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich denke, dass mein Partner mich hübsch findet

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Ich finde meinen Partner attraktiv

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Wir schaffen es trotz der Kinder/ Arbeit Zeit zu zweit zu finden

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Wir gehen regelmäßig zu zweit weg oder haben einen bewussten Abend zu zweit daheim (ohne Medien, 1-2x/Wo)

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Es ist mir wichtig die Bedürfnisse meines Partners zu kennen und soweit es mir möglich ist zu erfüllen (aber nicht indem ich meine Bedürfnisse unterdrücke)

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

Es ist meinem Partner wichtig meine Bedürfnisse zu kennen und soweit es ihm möglich ist zu erfüllen (aber nicht indem er seine Bedürfnisse unterdrückt)

<input type="checkbox"/>				
--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------	--------------------------

# 3

## Welche (zwischenmenschlichen) Belastungen hat eure Ehe?

Zwischenmenschlichen Belastungen hat jede Beziehung. Das beschreibt einfach die Bereiche, wo ihr unterschiedlich seid, eine schwierige Phase, die ihr durchlebt, eure persönlichen Stärken und Schwächen. Dies allein ist kein Grund zur Sorge, sondern einfach für euch gut zu wissen, um damit zu arbeiten.

### Frage:

### Antwort: Stimmt...

immer oft nicht sicher selten nie

Wir gehen gerade durch eine Lebenskrise wegen Krankheit in unserer Familie (wir, Kinder, Eltern, Geschwister o.ä.), finanziellen Problemen, Streit im Umfeld

Unser Alltag ist extrem stressig und wir haben kaum Luft zum Atmen

Mein Partner und ich haben sehr unterschiedliche Weltanschauungen (z.B. Glaube, Familienprägung, Werte)

Diese Unterschiede zwischen unseren Weltanschauungen belasten mich sehr

Diese Unterschiede zwischen unseren Weltanschauungen belasten meinen Partner sehr

Ich wäre gerne anders und vergleiche mich öfter mit anderen Frauen/ Paaren

### Unsere Beziehung:

Versuche ein Ziel für Eure Beziehung zu definieren. Das ist vielleicht beim ersten Mal etwas schwierig, aber versuche einfach zu überlegen: Wenn deine Beziehung das Hauptthema in einem Film wäre, was wünschst du dir, dass die Pointe am Schluss des Filmes ist:

# 4

## Was belastet eure *Beziehung?*

**Frage:**

**Damit kämpfen...**

Wir streiten häufig über folgende Themen:

	Ich	Mein Partner	Beide
Kindererziehung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Verschiedene Vorstellungen von Ordnung	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alltagsstress	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
unbefriedigte Bedürfnisse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
keine/ zu wenig gemeinsame Freizeit/ Zweisamkeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
unterschiedliche Weltanschauungen/ Glaube	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
unterschiedliche Wünsche, wie wir den Urlaub gestalten	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zu wenig Geld	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zu viel Arbeit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
unterschiedliches Bedürfnis nach Sexualität	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

# 5

## Was belastet eure *Beziehung?*

### Frage:

### Damit kämpfen...

Im Streit werden ich/ mein Partner oft...

SEHR wütend
anklagend
eifersüchtig
laut

Ich      Mein Partner      Beide

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ich/ mein Partner/ wir haben einen  
Überkonsum von:

Alkohol und/ oder anderen betäubenden Substanzen
Essen
Medien
Ansehen (... ist uns sehr, sehr wichtig)
Geld

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pornographie

Mein Partner oder/ und ich konsumieren Pornographie
---

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------