

## Wie benotest du deine Beziehung?

**So funktioniert es:** Gib jeder der nachfolgenden Aussagen eine Note von 1 bis 6.

1 bedeutet, dass du ganz und gar zustimmst. 6 bedeutet, dass das überhaupt nicht auf euch zutrifft. Dann zähle nach, welche Note du am häufigsten vorkommt und lies die entsprechenden Bewertungen in der Reihenfolge absteigend. Also zuerst die mit den meisten Noten, dann die mit den etwas weniger und so weiter.

### Aussagen

**1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6**

- |  |   |
|--|---|
| 1. Ich kenne die Herzenswünsche meines Partners und er kennt meine   | <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> |
| 2. Mein Partner und ich loben einander regelmäßig                    | <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> |
| 3. Wir sprechen respektvoll voneinander und miteinander              | <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> |
| 4. Auch in Streitsituationen werten wir einander nicht ab            | <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> |
| 5. Mein Partner und ich verstehen uns als ein Team                   | <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> |
| 6. Ich bin jeden Tag dankbar für meinen Partner und unsere Beziehung | <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> |
| 7. Mein Partner ist auch mein bester Freund                          | <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> |
| 8. Wir haben gemeinsame Werte geschaffen                             | <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> |
| 9. Mein Partner und ich unterstützen uns gegenseitig                 | <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> |
| 10. Ich kann in unserer Beziehung meine Träume ausleben              | <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> |

## Aussagen

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6

11. Wir können uns rasch versöhnen und einander verzeihen  -  -  -  -  -  -
12. Mein Partner und ich pflegen viele kleine, liebevolle Rituale  -  -  -  -  -  -
13. Wir lachen viel in unserer Beziehung  -  -  -  -  -  -
14. Ich fühle mich von meinem Partner begehrt  -  -  -  -  -  -
15. Ich habe gerne Sex mit meinem Partner  -  -  -  -  -  -
16. Wir verbringen gerne Zeit miteinander  -  -  -  -  -  -
17. Mein Partner und ich engen einander nicht ein und lassen uns Freiräume  -  -  -  -  -  -
18. Ich komme gerne nach Hause zu meinem Partner  -  -  -  -  -  -
19. Ich bin mir sicher, dass ich auch in zehn Jahren noch viel Spaß erleben werde mit meinem Partner  -  -  -  -  -  -
20. Die kleinen Macken meines Partners finde ich eigentlich sehr süß  -  -  -  -  -  -

Für den unwahrscheinlichen Fall, dass du ebenso viele hervorragende wie unterirdische Noten vergeben hast: dann führt ihr wahrscheinlich eine streckenweise sehr anstrengende Beziehung mit vielen Höhen und vielen Tiefen, an deren extremen Ausprägungen ihr unbedingt arbeiten solltet, wenn ihr euch nicht völlig verausgaben wollt.

## Auswertung:

**Überwiegend 1:** Bestnote! Herzlichen Glückwunsch. Ihr scheint verliebt zu sein wie am ersten Tag! Da, wo du vielleicht keine 1 vergeben hast, könntet ihr euch etwas mehr Mühe geben. Aber macht euch keinen Stress, falls ihr jetzt nicht überall sonst 5 und 6 benotet habt.

**Überwiegend 2:** Eine Beziehung auf Augenhöhe. Das wünschen sich die meisten Paare. Schaut euch die Punkte an, die du schlecht benotet hast. Auf die sollte ihr in Zukunft achten. Formuliert da eure Wünsche und Bedürfnisse genauer für eine weiterhin gute Basis.

**Überwiegend 3:** Da ginge noch mehr! 3 entspricht einer Beziehung, die so ein wenig vor sich hinplätschert. Die Gefahr besteht, dass ihr die Verbindung verliert, wenn ihr nicht mehr Wert auf gegenseitige Achtsamkeit und Dankbarkeit füreinander legt. Wenn eure übrigen Noten schlechter als 3 sind, solltet ihr rasch etwas verändern.

**Überwiegend 4:** Ihr müsstet schon sonst mit 1 bei jeder anderen Aussage antworten, um so viele gerade noch ausreichende Noten auszugleichen. Das ist aber eher unwahrscheinlich und möglicherweise lebt ihr nur noch nebeneinander her und wartet, wer den ersten Schritt unternimmt, um aus dieser Beziehung auszubrechen.

**Überwiegend 5:** Da hat sich gewiss viel Frust angesammelt. Überwiegend die Note 5 lässt sich eigentlich auch nicht mehr ausgleichen mit besseren Noten bei anderen Aussagen. Möglicherweise habt ihr eine Krise oder einen schlimmen Konflikt nicht aufgearbeitet? Diese Bewertung gibt eurer Beziehung keine großen Chancen – weil ihr selbst sie bereits als vor allem negativ seht. Und nur mit Optimismus könntet ihr sie – vielleicht – noch retten.

**Überwiegend 6:** Eigentlich ist das kaum möglich, denn dann würdet ihr es nicht miteinander aushalten. Für den Fall, dass ihr nicht ins Schlechte übertrieben habt oder frisch aus einem existenziellen Streit kommt und furchtbar wütend aufeinander seid: wer so wenig Verbindung verspürt zum Partner, der sollte sich eingestehen, dass man einfach nicht zueinander passt.

*Quellen: Professor John Gottman: „Principia Amoris: The New Science of Love“  
und „What Predicts Divorce? The Seven Principles for Making Marriage Work“.*