

# Beziehungstest - für Paare in längerer Beziehung!

**10 ungeschminkte Fragen** zur Beurteilung  
des eigenen Beziehungsglücks

## 1. Einleitung

Prüfen Sie sich selbst! Die folgenden Aussagen testen, was Sie über Ihre Beziehung denken und was Sie denken, wie Ihr/e Partner/in die Beziehung einschätzt. Füllen Sie die Fragen alleine aus und verraten Sie nicht das Ergebnis.

Dann bitten Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin, den Test ebenfalls zu machen. Anschließend drucken Sie Ihr persönliches Testergebnis aus, halten es aber noch geheim. Was Sie dann damit tun können, lesen Sie, wenn der Test beendet ist.

## 2. Warnung bzgl. eventueller Nebenwirkungen

Outen Sie sich und diskutieren Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin die Testergebnisse nur, wenn Sie sich sicher sind, dass der Nutzen dieser Diskussion höher ausfallen wird als der Preis. Wenn Sie in der Komfortzone bleiben und keine Verunsicherung in die Beziehung hineinbringen wollen, legen Sie zur Sicherheit die Ergebnisse des Tests in der „Rundablage“ ab.

Wenn Sie jedoch bereit sind, den möglichen Preis einer positiven Veränderung zu bezahlen, dann besprechen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin die Testergebnisse im Detail. Denn, es ist nie zu spät eine glücklichere Beziehung zu haben.



### 3. Beziehung checks

		Trifft genau zu	Trifft teilweise zu	Trifft wenig zu	Trifft nicht zu
1	Bei uns steht die Liebesbeziehung an erster Stelle und danach kommt die Partnerschaft. (Liebesbeziehung und Partnerschaft sind unterschiedliche Lebensebenen und Sinnsysteme, die durch unterschiedliche Handlungslogiken gekennzeichnet sind: Partnerschaft = Tauschmodus, hier geht es um den gerechten Ausgleich zwischen Geben und Nehmen; Liebesbeziehung= Geschenkmodus, hier geht es um Gaben aus Liebe heraus)				
	Wie ich über diese Frage denke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Wie ich denke, dass mein/e Partner/in die Frage beantwortet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Aus unserer gemeinsamen Paarvergangenheit gibt es noch Kränkungen und Verletzungen, welche in die Beziehung hineinwirken.				
	Wie ich über diese Frage denke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Wie ich denke, dass mein/e Partner/in die Frage beantwortet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Mit unserer gemeinsamen Sexualität bin ich sehr zufrieden.				
	Wie ich über diese Frage denke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Wie ich denke, dass mein/e Partner/in die Frage beantwortet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Ich finde, dass Geben und Nehmen zwischen uns ausgeglichen ist.				
	Wie ich über diese Frage denke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Wie ich denke, dass mein/e Partner/in die Frage beantwortet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Ich bin mit dem Ausmaß an Nähe/Intimität und Distanz zwischen uns zufrieden.				
	Wie ich über diese Frage denke	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	Wie ich denke, dass mein/e Partner/in die Frage beantwortet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



6

Partnerschaftliche und familiäre Verantwortungen und Aufgaben sind zwischen uns gut aufgeteilt.

Wie ich über diese Frage denke

Wie ich denke, dass mein/e Partner/in die Frage beantwortet

Trifft genau zu  
Trifft teilweise zu  
Trifft wenig zu  
Trifft nicht zu

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

7

Manchmal denke ich darüber nach, mein Leben grundlegend zu verändern.

Wie ich über diese Frage denke

Wie ich denke, dass mein/e Partner/in die Frage beantwortet

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

8

Ich bin bereit, über die für mich wichtigen Beziehungsthemen mit meinem Partner/meiner Partnerin zu reden.

Wie ich über diese Frage denke

Wie ich denke, dass mein/e Partner/in die Frage beantwortet

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

9

Wenn ich an unsere gemeinsame Zukunft denke, habe ich klare Bilder und Zielvorstellungen.

Wie ich über diese Frage denke

Wie ich denke, dass mein/e Partner/in die Frage beantwortet

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

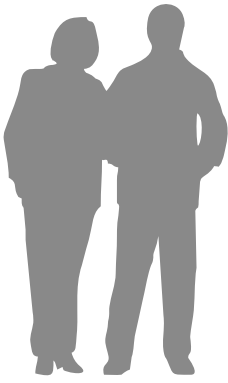
10

Unter dem Strich ziehe ich aus unserer bisherigen Beziehung eine positive Gesamtbilanz.

Wie ich über diese Frage denke

Wie ich denke, dass mein/e Partner/in die Frage beantwortet

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



## 4. Auswertung der Ergebnisse

**Gratulation**, Sie haben es gewagt diesen Test zu machen - die nächsten konkreten Schritte sind angesagt.

- Setzen Sie sich mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin zusammen (nachdem auch Ihr Partner/Ihre Partnerin den Test gemacht hat), vereinbaren Sie, sich die **Testergebnisse** gegenseitig bekannt zu geben und so konkret wie möglich zu begründen, warum Sie zu Ihrer Einschätzung gekommen sind. Nicht alles auf einmal (!), sondern von Frage zu Frage.
- Erzählen Sie zuerst ihrer Partnerin/ihrem Partner, wie Ihre persönliche Einschätzung zur jeweiligen Frage lautet und danach, wie Sie die Beantwortung der Frage durch Ihren Partner/ihre Partnerin eingeschätzt haben. Anschließend erzählt der/die Andere, wie er/sie sich selbst und dann Ihre Antwort eingeschätzt hat.

Dass Fremd- und Selbsteinschätzung nicht flächendeckend übereinstimmen ist normal. Der Partnercheck ermöglicht es, **Ihre eigenen Sichtweisen über die Beziehung** und das was Ihnen dabei wichtig ist, Ihrem Partner/Ihrer Partnerin zu verdeutlichen und mit den Sichtweisen Ihres Gegenübers zu vergleichen. Darüber hinaus erfahren Sie etwas über **Ihre eigenen Annahmen** zu den Sichtweisen Ihres Partners/Ihrer Partnerin. Auch da gibt es manch interessante Überraschungen 😊

Achten Sie auf die **Unterschiede** zwischen Ihren individuellen Einschätzungen, denn die Differenz ist aussagekräftig, je mehr Sie darüber miteinander sprechen, desto größer ist die Chance, dass Ihre Beziehung einen guten Verlauf nimmt. Viele Beziehungen scheitern daran, dass über die **Unterschiede in den Bedürfnissen** und deren Befriedigung nicht ausreichend kommuniziert wurde. Sich über diese Unterschiede nicht auszutauschen, ist meist eine Eintrittskarte in eine Trennungsdynamik.

Wenn Sie **Unterstützung** bei der Umsetzung dieses gemeinsamen Abstimmungsprozesses haben wollen, macht es Sinn, sich von einem neutralen Paarcoach professionell begleiten zu lassen.

### Mögliche Nebenwirkungen:

Dieser visionäre Prozess des gemeinsamen Weiterentwickelns der Beziehung kann Nähe schaffen und glücklich machen; Sie könnten Appetit auf mehr bekommen 😊

Über Rückmeldungen Ihrer Erfahrungen mit diesem Test würde ich mich freuen.



**DLB Gottfried Kühbauer**

Beziehungsberatung für  
Einzelpersonen und Paare,  
sowie Mediation

Praxis:  
1010 Wien  
Schwedenplatz 2/3/26 (Ecke Laurenzerberg 5)  
Tel.: (+43) 01 403 64 94  
E-Mail: [gottfried@kuehbauer.at](mailto:gottfried@kuehbauer.at)  
Website: [www.kuehbauer.at](http://www.kuehbauer.at)