

DER BEZIEHUNGS-TÜV

Ein Check-up für Ihre Beziehung

Nicht erst hinschauen, wenn die Hütte brennt. 😊

Wozu dieser Check-up?

Mit unseren Autos fahren wir regelmäßig zum TÜV. Bei Beziehungen warten wir dagegen oft, bis es ordentlich knirscht. Dieser Beziehungs-TÜV lädt Sie ein, einmal in Ruhe hinzuschauen: Was läuft gut? Wo gibt es kleine Baustellen? Und wo wäre es vielleicht sinnvoll, sich Unterstützung zu holen, bevor aus einem kleinen Problem ein größerer Brandherd wird?

Am besten füllen beide Partner den Fragebogen zunächst unabhängig voneinander aus. Es geht nicht darum, möglichst viele Punkte zu sammeln oder eine Prüfung zu bestehen. Besonders interessant sind die Bereiche, in denen Sie sich unterschiedlich erleben.

So bewerten Sie

Bitte kreuzen Sie bei jeder Aussage eine Zahl von 0 bis 4 an:

0	1	2	3	4
trifft gar nicht zu	eher nicht	teilweise	meistens	trifft völlig zu

1. Nähe & Verbundenheit

Wir fühlen uns im Alltag miteinander verbunden. 0 1 2 3 4

Wir nehmen uns bewusst Zeit füreinander. 0 1 2 3 4

Ich habe das Gefühl, dass mein Partner wirklich an meiner inneren Welt interessiert ist. 0 1 2 3 4

Auch wenn wir unterschiedliche Dinge tun, fühlen wir uns als Paar miteinander verbunden. 0 1 2 3 4

2. Kommunikation & gegenseitiges Verstehen

Wir können offen sagen, was uns beschäftigt. 0 1 2 3 4

Ich kann meinem Partner etwas Wichtiges sagen, ohne Angst vor Abwertung oder Zurückweisung zu haben. 0 1 2 3 4

Wir hören einander zu, um zu verstehen – nicht nur, um zu antworten. 0 1 2 3 4

Auch bei unterschiedlichen Meinungen gelingt es uns, im Gespräch zu bleiben. 0 1 2 3 4

3. Umgang mit Konflikten

Wir können streiten, ohne einander persönlich zu verletzen. 0 1 2 3 4

Nach einem Konflikt finden wir wieder zueinander. 0 1 2 3 4

Wir können uns entschuldigen und Verantwortung für unseren Anteil übernehmen. 0 1 2 3 4

Probleme werden bei uns nicht dauerhaft unter den Teppich gekehrt. 0 1 2 3 4

4. Vertrauen, Verlässlichkeit & Sicherheit

Ich kann mich auf meinen Partner verlassen. 0 1 2 3 4

Wir gehen mit den Grenzen und der Privatsphäre des anderen respektvoll um. 0 1 2 3 4

Ich fühle mich in unserer Beziehung emotional sicher. 0 1 2 3 4

Auch in schwierigen Zeiten habe ich grundsätzlich das Gefühl: Wir stehen auf derselben Seite. 0 1 2 3 4

5. Wertschätzung & Gesehenwerden

Wir zeigen einander regelmäßig, dass wir uns schätzen. 0 1 2 3 4

Meine Anstrengungen und Beiträge werden von meinem Partner wahrgenommen. 0 1 2 3 4

Wir sehen nicht nur das, was nicht funktioniert, sondern auch das, was gut ist. 0 1 2 3 4

Ich fühle mich als Mensch und nicht nur in meiner Rolle als Partner, Elternteil oder Organisator gesehen. 0 1 2 3 4

6. Liebe, Erotik & Sexualität

Zwischen uns gibt es ausreichend Zärtlichkeit und körperliche Nähe. 0 1 2 3 4

Wir können über Wünsche, Bedürfnisse und Grenzen in Bezug auf Sexualität sprechen. 0 1 2 3 4

Unsere unterschiedlichen Bedürfnisse nach Nähe, Erotik oder Sexualität können wir grundsätzlich respektieren. 0 1 2 3 4

Ich fühle mich in unserer Beziehung als begehrter bzw. begehrt Mensch. 0 1 2 3 4

7. Geben, Nehmen & Aufgabenverteilung

Die Verantwortung für unseren gemeinsamen Alltag ist fair verteilt. 0 1 2 3 4

Wir erleben das Verhältnis von Geben und Nehmen als grundsätzlich ausgewogen. 0 1 2 3 4

Beziehung – Nähe – Sexualität - Veränderung
Katrin Plassmann – Paartherapie I Gesprächstherapie I Coaching
www.paartherapie-lippe.de

Auch unsichtbare Arbeit – Planen, Organisieren, Kümern – wird wahrgenommen. 0 1 2 3 4

Wir können Aufgaben neu verteilen, wenn sich unsere Lebenssituation verändert. 0 1 2 3 4

8. Alltag & gemeinsames Leben

Unser gemeinsamer Alltag fühlt sich überwiegend gut und stimmig an. 0 1 2 3 4

Wir haben genügend gemeinsame Zeit und gleichzeitig ausreichend Raum für uns selbst. 0 1 2 3 4

Wir können unterschiedliche Bedürfnisse nach Ordnung, Ruhe, Aktivität oder Rückzug miteinander vereinbaren.
0 1 2 3 4

Wir erleben unseren Alltag nicht überwiegend als Belastung. 0 1 2 3 4

9. Finanzen & Umgang mit Geld

Wir können offen über Geld, Ausgaben und finanzielle Sorgen sprechen. 0 1 2 3 4

Unsere Vorstellungen von Sparen, Ausgeben und finanzieller Sicherheit sind miteinander vereinbar. 0 1 2 3 4

Wir erleben die finanzielle Verantwortung in unserer Beziehung als fair. 0 1 2 3 4

Wir können auch bei unterschiedlichen finanziellen Vorstellungen gemeinsam Entscheidungen treffen. 0 1 2
3 4

10. Kinder, Erziehung & Familienleben

Wir sind uns bei wichtigen Fragen der Erziehung grundsätzlich einig. 0 1 2 3 4

Wir unterstützen uns gegenseitig in unserer Rolle als Eltern. 0 1 2 3 4

Unterschiede in Erziehungsfragen können wir besprechen, ohne dass daraus ein Grundsatzkonflikt wird. 0 1 2
3 4

Wir finden trotz der Anforderungen durch Kinder Zeit und Raum für unsere Paarbeziehung. 0 1 2 3 4

11. Freunde, Familie & soziale Kontakte

Beide haben ausreichend Raum für eigene Freundschaften und soziale Kontakte. 0 1 2 3 4

Wir respektieren die Beziehungen des anderen zu Freunden und Familie. 0 1 2 3 4

Wir können gegenüber Herkunftsfamilien gemeinsam Grenzen setzen, wenn das nötig ist. 0 1 2 3 4

Wir fühlen uns nicht durch soziale Kontakte des Partners ausgeschlossen oder kontrolliert. 0 1 2 3 4

12. Freiheit, Individualität & persönliche Entwicklung

Ich darf in unserer Beziehung ich selbst sein. 0 1 2 3 4

Wir unterstützen uns gegenseitig bei persönlicher Entwicklung und eigenen Interessen. 0 1 2 3 4

Unterschiede zwischen uns dürfen bestehen, ohne dass einer den anderen verändern muss. 0 1 2 3 4

Wir können Nähe und Freiheit miteinander verbinden. 0 1 2 3 4

13. Gemeinsame Werte, Wünsche & Zukunft

Wir wissen, was uns als Paar wichtig ist. 0 1 2 3 4

Wir haben eine einigermaßen gemeinsame Vorstellung davon, wie wir unsere Zukunft gestalten möchten. 0 1 2 3 4

Über große Lebensentscheidungen können wir miteinander sprechen und gemeinsam entscheiden. 0 1 2 3 4

Ich habe das Gefühl, dass wir grundsätzlich in dieselbe Richtung wollen. 0 1 2 3 4

14. Körperliche & seelische Gesundheit

Wenn es einem von uns körperlich oder seelisch nicht gut geht, können wir darüber offen sprechen. 0 1 2 3 4

Wir unterstützen einander in belastenden oder gesundheitlich schwierigen Phasen. 0 1 2 3 4

Wir achten darauf, dass Krankheit oder Überforderung nicht dauerhaft die gesamte Beziehung bestimmt. 0 1 2 3 4

Wir können auch dann miteinander verbunden bleiben, wenn einer von uns vorübergehend mehr Unterstützung braucht. 0 1 2 3 4

Ihre Auswertung

Addieren Sie Ihre Punkte. Bei 14 Bereichen mit jeweils 4 Aussagen können insgesamt maximal 224 Punkte erreicht werden.

Punkte	Orientierung	Was könnte hilfreich sein?
180–224	Gut aufgestellt	Bewahren Sie, was funktioniert. Der Check-up kann Ihnen zeigen, welche Stärken Sie als Paar haben.
135–179	Hinschauen	Einige Bereiche verdienen Aufmerksamkeit. Ein bewusstes Gespräch oder ein präventiver Check-up kann sinnvoll sein.

Beziehung – Nähe – Sexualität - Veränderung
Katrin Plassmann – Paartherapie I Gesprächstherapie I Coaching
www.paartherapie-lippe.de

90–134	Deutlich unter Druck	Mehrere Bereiche scheinen belastet. Professionelle Unterstützung kann helfen, bevor sich Probleme weiter verfestigen.
0–89	Starke Belastung	Ihre Beziehung scheint derzeit in mehreren Bereichen stark gefordert. Ein zeitnahe gemeinsamer Blick von außen kann hilfreich sein.

Noch wichtiger als die Gesamtpunktzahl

Schauen Sie sich anschließend die einzelnen Bereiche an. Ein hoher Gesamtwert bedeutet nicht automatisch, dass alles gut ist. Besonders interessant sind niedrige Bereichswerte und große Unterschiede zwischen den Antworten der Partner.

Wenn Sie zu zweit ausgefüllt haben, vergleichen Sie zunächst die Bereiche und nicht die einzelnen Antworten. Wo erleben wir unsere Beziehung ähnlich? Wo ganz unterschiedlich? Und wo würden wir uns gemeinsam etwas verändern wünschen?

Ihr persönlicher TÜV-Bericht

Das läuft bei uns gut:

Hier möchten wir genauer hinschauen:

Darüber möchten wir miteinander sprechen:

Das wäre eine konkrete Veränderung, die wir ausprobieren könnten:

Beziehung – Nähe – Sexualität - Veränderung
Katrin Plassmann – Paartherapie I Gesprächstherapie I Coaching
www.paartherapie-lippe.de

Was nun?

Vielleicht haben Sie beim Ausfüllen festgestellt: Bei uns läuft vieles richtig gut. Vielleicht sind auch ein paar Baustellen aufgetaucht. Beides ist normal. Eine Beziehung muss nicht kaputt sein, damit es sich lohnt, gemeinsam hinzuschauen.

Und manchmal ist es leichter, einen festgefahrenen Knoten mit einem neutralen Blick von außen zu lösen. Paartherapie kann deshalb nicht nur in einer akuten Krise sinnvoll sein, sondern auch präventiv – bevor die Hütte brennt.

Wichtiger Hinweis

Der Beziehungs-TÜV ist ein persönliches Reflexions- und Gesprächsinstrument und kein wissenschaftlich validierter diagnostischer Test. Das Ergebnis ersetzt keine psychotherapeutische oder medizinische Diagnostik. Einzelne belastende Themen können unabhängig von der Gesamtpunktzahl eine professionelle Unterstützung sinnvoll machen.