

1. Wenn Ihr/e Partner/in abwesend ist, vertrauen Sie eher darauf, dass Ihre Verbindung zueinander stabil und beständig ist?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder machen Sie sich häufiger Sorgen, ob er/sie etwas tut, das Sie verletzen könnte, oder fragen Sie sich, warum er/sie nichts von sich hören lässt?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
2. Wenn Sie traurig, ärgerlich oder besorgt sind, neigen Sie dazu, sich an Ihre/n Partner/in zu wenden, um sich mitzuteilen, auszudrücken und Beistand zu erfahren?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder Ziehen Sie sich lieber zurück, um erst einmal allein zurechtzukommen?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
3. Wenn Ihr/e Partner/in traurig, ärgerlich oder besorgt ist, kümmern Sie sich dann um ihn/sie, bieten Nähe und Trost an?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder lassen Sie ihr / ihm den Raum, um erst einmal wieder zu sich zu kommen?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
4. Wenn Ihr/e Partner/in etwas will, was Ihnen nicht recht ist, grenzen Sie sich dann liebevoll, klar und bestimmt ab?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder versuchen Sie, es ihr / ihm Recht zu machen?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
5. Wenn Sie und Ihr/e Partner/in gemeinsam etwas planen, können Sie sich dann konzentriert auf die gemeinsame Planung einlassen?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder bringen Sie dann andere Themen ein oder lassen sich ablenken?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
6. Können Sie Ihrem/r Partner/in ganz nahe sein, über einen längeren Zeitraum engen Körperkontakt pflegen und dies genießen?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder ist Ihnen das eher unangenehm und zu eng und dicht?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
7. Wenn Sie sich über Interessen und Absprachen austauschen, können Sie sich dann auf das Verhandeln einlassen und die Absprachen einhalten?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder fällt es Ihnen schwer, Absprachen zu treffen, da Sie sich nicht festlegen wollen?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1

8. Wenn Sie starke Emotionen spüren, können Sie diese Empfindungen Ihrem/r Partner/in zeigen und sich damit ausdrücken?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder wird es in Ihnen taub und Sie wollen die Empfindungen lieber wegdrücken?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
9. Wenn Ihr/e Partner/in starke Emotionen zum Ausdruck bringt, können Sie dies als sein/ihr Empfinden gelten lassen und sich selbst zurücknehmen?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder geht es Ihnen dann selbst schlecht und Sie wollen einen Rat geben?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
10. Wenn Ihr/e Partner/in ihre/seine Sichtweise darlegt, können Sie dies in Ruhe anhören und es als seine/ihre Ansicht unkommentiert hinnehmen?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder bringen Sie sehr bald Ihre Sichtweise ein?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
11. Wenn Sie etwas emotional sehr Bedeutsames erlebt haben, können Sie die Erfahrung in aller Ruhe auf sich wirken lassen und in voller Tiefe und anschließendem Frieden in die Emotion eintauchen?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder wollen Sie das Gefühl lieber bald loswerden und lenken sich lieber ab?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
12. Wenn Sie emotional sehr bewegt sind und eine wichtige Entscheidung ansteht, lassen Sie Ihre/n Partner/in an Ihren Empfindungen, Überlegungen und dem Stand Ihrer Absichten teilhaben?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder wollen Sie erst einmal selber klarkommen und eine Entscheidung allein angehen?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
13. Wenn Ihr/e Partner/in etwas emotional Bewegendes erlebt, erzählt oder ausdrückt, können Sie dann voll mitgehen, sind berührt, bewegt und können seine/ihre Gefühle nachempfinden?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder verstehen Sie eher nicht, was daran jetzt so aufregend oder verwirrend sein soll?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1

14. Wenn Sie etwas Wichtiges erleben, wenn etwas Bedeutsames passiert oder eine Entscheidung getroffen werden muss, haben Sie für sich eine Form des Nachspürens, Reflektierens oder In-sich-Gehens gefunden, die Sie regelmäßig anwenden?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder finden Sie irgendwie schon eine Lösung, wird sich irgendein Weg zeigen?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
15. Wenn Sie sich emotional bewegt fühlen, spüren Sie diese Empfindung in Ihrem Körper, der Atmung und einem inneren körperlichen Mitschwingen?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder fühlt Ihr Körper sich angespannt an und fühlen Sie sich körperlich unwohl?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
16. Wenn ihr/e Partner/in ein eigenes Interesse verfolgt, können Sie dann bei Ihrem eigenen Interesse bleiben, dieses vertreten und sogar genießen?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder fühlen Sie sich außen vor und verlieren die Lust an Ihren Dingen?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
17. Wenn es Unstimmigkeiten mit Ihrem/r Partner/in gibt, können Sie Ihre Meinung achtsam vorbringen und emotional überzeugend vertreten?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder halten Sie sich lieber zurück bzw. werden ärgerlich und laut?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
18. Wenn Sie in einer schwierigen Situation emotional sehr mitgenommen sind, können Sie Ihre Empfindungen beruhigen und Ihre Meinung angemessen vorbringen?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder ziehen Sie sich zurück bzw. werden Sie ärgerlich und schlecht gelaunt?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
19. Wenn etwas emotional sehr Bedeutsames geschieht, sind Sie dann in der Lage, zeitweilig von den Auswirkungen auf Ihre Stimmung Abstand zu nehmen, um sich auf den Alltag und das Notwendige zu konzentrieren?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder fühlen Sie sich absorbiert und können sich kaum auf etwas anderes einlassen?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1

20. Wenn Ihr/e Partner/in etwas erzählt, was Sie selbst emotional sehr bewegt und persönlich betrifft, sind Sie dann in der Lage, die Erzählung zu Ende anzuhören, ohne Ihre Sichtweise einbringen zu müssen?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder fallen Ihnen dann ganz viele eigene Erfahrungen ein, die Sie einbringen wollen?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
21. Können Sie Ihre/n Partner/in in der ganzen Vielfalt der Person sehen, ohne bestimmte Anteile von ihm/ihr auszublenden und abzuweisen?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder wollen Sie gewisse Dinge nicht so genau wissen?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
22. Deckt sich Ihr Bild von sich selbst mit den Einschätzungen anderer von sich selbst?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder sind Sie erstaunt, wie anders andere Menschen Sie sehen?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
23. Sind Sie ein Mensch, der sagt, was er tut, und tut, was er sagt?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder verschweigen Sie auch schon einmal, was Sie tun, oder machen etwas anderes, als Sie angekündigt haben?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
24. Erleben Sie sich als zugehörig zu dieser Welt, eingebunden und wertgeschätzt?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder fühlen Sie sich wie auf einem fremden Stern, unverstanden und nicht dazugehörig?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
25. Können Sie eine Beziehung verändern, beeinflussen, Ihren Vorstellungen gemäß gestalten und dabei selbst offen für Veränderung bleiben?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder erleben Sie sich als ohnmächtig und chancenlos bzw. wollen an Bewährtem festhalten?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1
26. Wenn eine Beziehung endet, keine Erfüllung bringt, keinen Sinn mehr macht oder nicht Ihren tiefen Überzeugungen entspricht, können Sie dann loslassen und sich neuen Herausforderungen zuwenden?
auf jeden Fall = 5 durchaus = 4 neutral = 3
Oder bleiben Sie viel zu lange in der Beziehung und nehmen sogar persönliche Nachteile in Kauf?
manchmal = 2 eigentlich immer = 1

Auswertung

Zählen Sie die Werte Ihrer Antworten zusammen und teilen diese Zahl durch 26. Die Zuordnung Ihres Wertes finden Sie in den im Folgenden aufgeführten fünf Beziehungsmustern.

1 bis 1,5: Ein Kindheitstrauma führt zu Beziehungs-Dramen

Vermutlich gibt es in Ihrer Beziehung Dramen und Sie streiten sich viel oder verschweigen wichtige emotionale Anliegen. Vielleicht sind Sie der Ansicht, recht zu haben und der andere sei schuld. Sie fühlen sich von den Dramen überwältigt und haben nicht den Eindruck, etwas daran ändern zu können. Sie sind eventuell der Meinung, die Beziehung wäre viel besser, wenn nur die Dramen aufhören würden. Sobald der Streit abgeklungen ist, gehen Sie bestimmt erleichtert zur Tagesordnung über. Endlich ist wieder alles in Ordnung. Konflikte werden vermieden, verhängliche Themen gar nicht erst angesprochen und Harmonie zelebriert. In beharrlichen Fällen flüchten Sie, gehen Sie auf Distanz, suchen Ablenkungen, gehen in der Arbeit auf oder weichen auf Seitenbeziehungen aus.

1,6 bis 2,5: Ein mögliches Kindheitstrauma wird erkannt

Sie sind ein Mensch, der die Ursachen des Streits oder der Distanz ergründen möchte. Die Beschäftigung mit Partnerschaftsliteratur oder einer Paartherapie eröffnet Ihnen ein erstes Verständnis dafür, dass die jeweiligen Kindheitsmuster in die Paardynamik einfließen. Dieses Wissen sorgt jedoch nicht dafür, dass die Dramen enden oder sich der Abstand zum Partner verringert. Ihre Erkenntnisse sind offensichtlich noch eher theoretischer Natur. In den Phasen zwischen den Dramen oder Zeiten besonderer Ferne bemerken Sie, dass während der Schwierigkeiten etwas vor sich geht, was sich Ihrem Einflussbereich entzieht. Ihnen fällt auf, dass da etwas passiert, das Sie nicht wollen oder gut finden und Sie würden es gerne vermeiden. Doch während es turbulent wird oder im Verlauf von Rückzugsphasen fallen Sie in das Drama zurück und merken nicht mehr, was sie gerade tun.

2,6 bis 3,5: Die Heilung eines verstörenden Kindheitsmusters wird angegangen

Ihnen gelingt es, mitten im Streit oder Rückzug innezuhalten und so entsteht ein Raum der Erkenntnis. Hilflos und handlungsunfähig beobachten Sie sich selbst oder Ihre/n Partner/in und fragen sich, warum es nicht anders geht. Das Karussell anzuhalten, um auszustiegen, ist Ihnen jedoch noch nicht möglich. Sie unternehmen

bestimmt Anstrengungen, es anders zu machen, und probieren neue Möglichkeiten aus. Doch wenn der Schmerz zuschlägt, teilen Sie aus und die innere Stimme der Einsicht führt einen hoffnungslosen Kampf gegen das Streitmonster. Der Sog der Negativität und das Bestreben, dem Schmerz der aufkommenden Kindheitsverletzungen zu entkommen, sind sehr viel stärker als die aufkeimende Überzeugung von der Sinnlosigkeit der Problemtrance.

3,6 bis 4,5: Die Überwindung einer möglichen Bindungsstörung ist gewiss

Sobald die Streit- oder Rückzugsenergie sich meldet und Zweifel, Kritik und Negativität die Oberhand gewinnen wollen, gelingt es Ihnen, konsequent und achtsam aufkommende Zwistigkeiten zu beenden und sich zur Reflexion und Selbstkonfrontation zurückzuziehen. So sorgen Sie für sich, indem Sie sich nach innen wenden und sich der Energie des verletzten Kindes zuwenden. Zudem achten Sie darauf, dass Ihr/e Partner/in Sie in Ruhe nachspüren lässt. Sobald der Schmerz auf der Paarebene virulent wird, tritt für Sie eine Art Notstandsregelung in Kraft und Sie gehen besonders aufmerksam miteinander um und transformieren die Konfliktenenergie durch eine bewusste Zeit der inneren Einkehr und das Aufspüren und Erlösen alter Wunden. Sie tragen die Verantwortung für Ihre Reaktionen und es gelingt Ihnen immer besser, dem Partner die eigene Entwicklung zu überlassen. Gleichzeitig tragen Sie Ihre Sichtweise und Wünsche beharrlich und zugleich ruhig vor und zeigen auf, welche Konsequenzen unweigerlich folgen, denn ansonsten würde die eigene Integrität verraten.

4,6 bis 5: Die Beziehung ist von Kindheitserfahrungen verschont

Sie nehmen jede Form von Negativität und Schmerz wahr sowie jeden Impuls auszuweichen. Sie halten die aufkommende Energie aus, ohne eine Reaktion oder Handlung daraus abzuleiten. Ihre innere Seelenarbeit machen Sie mit sich selbst aus und finden Wege und Mittel, mit den Wellen und Wogen des inneren Ungleichgewichts im Alltag zurechtzukommen. Seelenhygiene hat längst einen festen Platz in Ihrem Leben. Sie erwarten nicht, dass der Schmerz hoffentlich ausbleibt; vielmehr betreiben Sie Schmerzprophylaxe, indem Sie für sich selbst, erfüllende Lebensumstände und eine aktive Gestaltung der Partnerschaft sorgen. Zeiten füreinander und Zeiten für sich selbst werden ebenso aktiv gesucht wie mit Sorgfalt angegangen.